

# **Kuluttajien arvostamat ominaisuudet toimivassa reseptissä – ”lhannetilanteessa koko ajatustyö on tehty mun puolesta”**

Helsingin yliopisto  
Kasvatustieteiden maisteriohjelma  
Kotitalousopettajan opintosuunta  
Pro gradu -tutkielma 30 op  
Kasvatustiede  
Toukokuu 2021  
Anni Salminen

Ohjaaja: Minna Autio



Tiedekunta – Fakultet – Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta		Laitos – Institution – Department Opettajankoulutuslaitos	
Tekijä – Författare – Author Anni Salminen			
Työn nimi – Arbetets titel Kuluttajien arvostamat ominaisuudet toimivassa reseptissä – ”Ihannetilanteessa koko ajatustyö on tehty mun puolesta”			
Title Consumer-valued features in a good recipe – ”Ideally, all the thinking is already done for me”			
Oppiaine – Läroämne – Subject Kotitaloustiede			
Työn laji/ Ohjaaja – Arbetets art/Handledare – Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Minna Autio		Aika – Datum – Month and year Toukokuu 2021	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 51 s + 2 liitettä
<p>Tiivistelmä – Referat – Abstract</p> <p>Reseptit kuuluvat olennaisesti nykypäivän ruoanvalmistuskulttuuriin niin kuluttajien jokapäiväisessä elämässä kuin kotitalousopetuksessakin. Aiempi resepteihin keskittyvä tutkimus ei ole juuri huomionnut kuluttajien näkemyksiä siitä, millaiset ominaisuudet kuuluvat toimivaan ja käytäjäystävälliseen reseptiin. Jotta voidaan luoda kuluttajien tarpeisiin sopivia reseptejä, on tärkeää selvittää, millaiset reseptit miellyttävät kuluttajia. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuluttajien arvostamia ominaisuuksia toimivassa reseptissä.</p> <p>Tutkimus toteutettiin laadullisin menetelmin. Tutkimusaineisto koostuu 11 kuluttajan yksilöhaastattelusta. Haastattelut toteutettiin etäyhteyksien välityksellä. Aineistossa ilmeneviä toimivaan reseptiin liitettyjä ilmauksia analysoitiin ja luokiteltiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Analyysin avulla muodostettiin kaksi pääluokkaa: reseptin valitseminen ja reseptin käyttäminen.</p> <p>Tutkimustulokset antavat viitteitä niistä ominaisuuksista, joita kuluttajat arvostavat reseptissä. Tutkimuksen perusteella ei ole olemassa yksiselitteistä ”hyvää reseptiä”, joka miellyttäisi kaikkia kuluttajia. Toimiva resepti helpottaa kuluttajien ruoanvalmistusta ja leivontaa. Toimiva resepti ei sisällä pelkästään reseptin käyttämisen kannalta tärkeitä ominaisuuksia, vaan reseptin tulee täyttää tiettyjä kriteerejä, jotta kuluttaja päättää käyttää sitä. Resepti halutaan valita, jos kuluttaja saa sen avulla inspiraatiota ja uusia ideoita, reseptistä pystytään muodostamaan itseä miellyttävä kokonaiskuva nopeasti ja resepti vaikuttaa kuluttajan mielestä luotettavalta. Reseptin käyttäminen koetaan mielekkääksi, jos reseptin noudattaminen sujuu helposti ja vaivattomasti niin, että kuluttaja voi saavuttaa onnistuneen lopputuloksen reseptin avulla. Lopputuloksen tulee vastata reseptiin liitettyjä mielikuvia, jotka syntyvät kuvallisen ja kirjoitetun viestinnän avulla. Tutkimustulokset voivat toimia apuna kotitalousopettajien ja muiden ammattilaisten reseptien suunnittelussa ja toteuttamisessa. Jatkotutkimuksena voi tarkastella, mistä kuluttajat etsivät reseptejä, ja kuinka COVID-19-pandemian aiheuttamien poikkeusolojen tuomat muutokset näyttäytyvät reseptien käyttämisessä.</p>			
Avainsanat – Nyckelord resepti, reseptilukutaito, ruoanvalmistus, leivonta, kuluttaja, kotitalous			
Keywords recipe, recipe literacy, cooking, baking, consumer, home economics			
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto, keskustakampuksen kirjasto, käyttäytymistieteet / Minerva			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			



Tiedekunta – Fakultet – Faculty Behavioural Sciences		Laitos – Institution – Department Teacher Education	
Tekijä – Författare – Author Anni Salminen			
Työn nimi – Arbetets titel Kuluttajien arvostamat ominaisuudet toimivassa reseptissä – ”Ihannetilanteessa koko ajatustyö on tehty mun puolesta”			
Title Consumer-valued features in a good recipe – ”Ideally, all the thinking is already done for me”			
Oppiaine – Läroämne – Subject Home economics			
Työn laji/ Ohjaaja – Arbetets art/Handledare – Level/Instructor Master’s Thesis / Minna Autio		Aika – Datum – Month and year May 2021	Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 51 pp. + 2 appendices
<p>Tiivistelmä – Referat – Abstract</p> <p>Recipes are an essential part of today’s cooking culture, both in consumers’ daily lives and in the teaching of home economics. Previous research focusing on recipes has hardly considered consumers’ views on what features are part of a successful and user-friendly recipe. In order to create recipes that meet the needs of consumers, it is necessary to find out what kind of recipes satisfy consumers. The study aimed to identify the features that consumers value in a good recipe.</p> <p>The research was carried out using qualitative methods. The data consists of eleven individual interviews with consumers. The interviews were conducted remotely. Expressions associated with the features of a good recipe were analyzed and classified using data-driven content analysis. The analysis was used to create two main categories: the selection and usage of the recipe.</p> <p>The research results provide an indication of what kind of features consumers value in a recipe. According to the study, there is no absolute “good recipe” that would appeal to all consumers. A good recipe makes it easier for consumers to cook and bake. It does not only contain features that are important for the use of the recipe, but it also fits the specific criteria that consumers use when choosing recipes. The recipe is chosen if it inspires customers, gives them new ideas, seems reliable, and quickly triggers a pleasant reaction. Using a recipe is considered worthwhile if following the recipe is easy and effortless so that the customer can achieve a successful outcome with the recipe. The result should match consumers' image of the recipe, which is created through written and visual communication. The research results can help in the design and implementation of recipes for home economics teachers and other professionals. Further research could be carried out to identify the sources consumers use to find new recipes and how the exceptional circumstances caused by the COVID-19 pandemic are visible in the use of recipes.</p>			
Avainsanat – Nyckelord resepti, reseptilukutaito, ruoanvalmistus, leivonta, kuluttaja, kotitalous			
Keywords recipe, recipe literacy, cooking, baking, consumer, home economics			
Säilytyspaikka – Förvaringsställe – Where deposited City Centre Campus Library/Behavioural Sciences/Minerva			
Muita tietoja – Övriga uppgifter – Additional information			

# Sisällys

1	JOHDANTO .....	1
2	RESEPTIT RUOANVALMISTUKSESSA .....	4
2.1	Ruoanvalmistus prosessina .....	4
2.2	Ruoanvalmistuksen sosiaalisuus ja reseptien jakaminen .....	7
2.3	Painettujen reseptien kehittyminen .....	9
2.4	Reseptien rakenne.....	12
3	RESEPTIEN KÄYTTÄMINEN .....	15
3.1	Ruoka- ja reseptilukutaito .....	15
3.2	Reseptit eri muodoissa ja lähteissä .....	17
3.3	Reseptien valitseminen ja erilaiset käyttötavat .....	21
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	23
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimusmenetelmä.....	23
4.2	Aineistonhankintamenetelmä .....	24
4.3	Tutkimusaineisto .....	25
4.4	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	27
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	31
5	TOIMIVAN RESEPTIN OMINAISUUDET .....	34
5.1	Reseptin valitseminen.....	34
5.1.1	Inspiraation hakeminen .....	34
5.1.2	Kokonaiskuvan muodostuminen .....	36
5.1.3	Luotettavan mielikuvan muodostuminen .....	39
5.2	Reseptin käyttäminen .....	41
5.2.1	Reseptin noudattaminen .....	41
5.2.2	Onnistuneen lopputuloksen saavuttaminen .....	44
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	47
	LÄHTEET .....	52
	LIITTEET.....	58

## TAULUKOT

Taulukko 1. Taustatiedot ja kuvaus haastateltavista. ....	25
Taulukko 2. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä. ....	28
Taulukko 3. Esimerkki aineiston ryhmittelystä. ....	29
Taulukko 4. Esimerkki aineiston abstrahoinnista reseptien valitsemisessa. ...	29
Taulukko 5. Aineiston abstrahoinnissa muodostettu yhdistävä luokka (Kuluttajien arvostamat ominaisuudet toimivassa reseptissä). ....	30

## KUVIOT

Kuvio 1. Pichertin [1986] työjärjestelmämalli (Aulanko ym. 2012, 108). .....	5
---	---

# 1 Johdanto

Vallitsevan COVID-19-pandemian aikana moni kuluttaja on viettänyt aiempaa enemmän aikaa kotona. Italialaisen tutkimuksen mukaan pandemian aikana Google-haut resepteihin liittyen ovat lisääntyneet, ja kuluttajat ovat hyödyntäneet lisääntyneen kotona vietetyn ajan löytämällä uudelleen perinteisiä ruokaohjeita eli reseptejä (Principato, Secondi, Cicatiello & Mattia 2020, 4, 6). Uudessa-Seelannissa tehdyn tutkimuksen mukaan ruoanvalmistus ja leipominen ovat lisääntyneet pandemian aikana (Gerritsen 2020, 1). Ruoka ja ruoanvalmistus ovat tärkeä osa-alue monen kuluttajan arjessa. Pandemian ja lisääntyneen kotona vietetyn ajan myötä ruoanvalmistuksesta on tullut merkittävämpi osa elämää (mm. Poelman ym. 2021).

Ruoanvalmistuksesta ja syömisestä on tullut erottamattomasti osa myös kirjoittamista ja lukemista (Beethman 2017) – itse tekemisen rinnalla. Viimeisten 600 vuoden aikana on muotoutunut nykypäivän reseptien rakenne, jossa listataan peräkkäin raaka-aineet ja työskentelymenetelmät (Beethman 2017; Hertzmann 2010). Suomessa varhaisimmat ruokaohjeet ajoittuvat jo 1400-luvulle, ja 1800-luvun puolessa välissä on julkaistu ensimmäinen suomenkielinen keittokirja, joka on mahdollistanut ruoanlaittotaitojen opettelun kaikille lukutaitoisille (Knuuttila 2016, 86–89).

Nykypäivän ruoanvalmistuskulttuuriin kuuluvat olennaisesti reseptit niin jokapäiväisessä elämässä, mutta myös osana koulujen kotitalousopetusta. Vaikka ruoanvalmistus on mahdollista sekä reseptien avulla, että ilman niitä, reseptit ovat keskeisessä asemassa ruoanlaiton opettamisessa ja oppimisessa kotitaloudessa. (Brunosson, Brante, Sepp & Mattson Sydner 2014, 412–416.) Peruskoulujen kotitalousopetuksen lisäksi reseptit ja ruoanvalmistus ovat olennaisessa osassa myös aikuisopetuksessa vapaan sivistystyön, kuten työväen- ja kansalaisopistojen ruoanvalmistuskursseilla. Reseptit ovat myös osa kotitalousopettajan koulutuksen ruoanvalmistuksen opintojaksoja. Näiden opintojaksojen yhtenä oppimistavoitteena on reseptien soveltamisen ja kehittämisen harjoittelu (Soljanto & Palojoki 2015, 122, 126). Kotitalousopettajan työ vapaan sivistystyön

kursseilla tai esimerkiksi ruokatoimittajana vaatii kykyä ja taitoa reseptien valitsemiseen, suunnittelemiseen ja kehittämiseen. Riippumatta siitä, käyttääkö kuluttaja reseptejä koulussa, vapaan sivistystyön kursseilla tai vapaa-ajallaan, reseptien tehtävä on palvella kuluttajien tarpeita.

Resepteihin liittyvä tutkimus keskittyy enimmäkseen esimerkiksi siihen, kuinka voidaan ennustaa ja kehittää malleja verkosta löytyvien reseptien käyttämisestä (mm. Kusmierczyk, Trattner & Nørvåg 2016), millaisia vaikutuksia resepteillä on kuluttajien syömistottumuksiin, ravitsemukseen ja terveydentilaan (mm. Scheiner, McGovern, Lynch & Brown 2013; West, White & Horvitz 2013), ja kuinka reseptien avulla kuluttajia voidaan ohjeistaa elintarviketurvallisuudesta (mm. Morrison & Young 2019). Reseptisuosituksista on tehty paljon tutkimuksia, joiden tavoitteena on yleensä ehdottaa kuluttajille uusia reseptejä heidän aiemmin antamiensa reseptiarvioiden (mm. Forbes & Zhu 2011; Svensson, Höök & Cöster 2005; Teng, Lin & Adamic 2012) tai resepteissä olleiden raaka-aineiden perusteella (mm. Freyne & Berkovsky 2010a; Zhang, Hu, Mac Namee & Delany 2008).

Reseptitutkimuksissa ei kuitenkaan ole juuri huomioitu kuluttajien näkemyksiä siitä, millaiset ominaisuudet kuuluvat toimivaan ja käyttäjäystävälliseen reseptiin. Ruokablogeista on tehty useita tutkimuksia erilaisista näkökulmista. Jasmin Raitakari (2016) tarkasteli kotitaloustieteen maisterintutkielmassaan kolmen suomalaisen ruokablogin seuraamiseen liittyviä tekijöitä, jotka olivat reseptien lisäksi esimerkiksi visuaalisuus, tarinat sekä tiedon ja innostuksen etsiminen. Maisterintutkielmassani olen kiinnostunut erityisesti reseptien käytettävyydestä eli siitä, miten niitä valitaan ja käytetään. Olen kiinnostunut selvittämään toimiviin resepteihin liitettyjä ominaisuuksia, jotka ovat osittain päällekkäisiä, kuin Raitakarin tutkielmassa esille nousseet teemat ruokablogeihin liittyen.

Yleensä reseptien raaka-aineissa ja työvaiheissa on vain vähän joustavuutta, joten voi olla vaikeaa löytää reseptejä, jotka tyydyttävät käyttäjien erilaiset vaatimukset. Tästä syystä on tärkeää luoda ja tarjota reseptejä, jotka sopivat kuluttajien tarpeisiin. (Shidochi, Takahashi, Ide & Murase 2009, 9.) Jotta voidaan luoda

kuluttajien tarpeisiin sopivia reseptejä, tulee kartoittaa, millaiset reseptit miellyttävät kuluttajia. Kuluttajien vaihtelevat mieltymykset ja taitotaso sekä muuttuvat tilanteet ovat yhteydessä siihen, millaiset reseptit koetaan itselle mieluisiksi. Olen tässä tutkimuksessa kiinnostunut selvittämään resepteihin liitettyjä ominaisuuksia, jotka muodostavat kuluttajien mielestä toimivan reseptin. Aihetta ei tietääkseni ole aiemmin tutkittu vastaavasta näkökulmasta.



## 2 Reseptit ruoanvalmistuksessa

Ruoanvalmistus on yksi arjen perustoiminnoista ja ruoka on keskeisessä asemassa jokapäiväisessä elämässä (Daniels, Glorieux, Minnen & van Tienoven 2012, 1050; Kusmierczyk, Trattner, & Nørvåg, 2015, 55). Reseptit ovat olennainen osa ruoasta keskustelua sekä ruoan valmistamista, vaikka ruoanvalmistus on mahdollista myös ilman reseptejä. Mennellin (1996, 67) mukaan painetut reseptit ovat mahdollistaneet laajemman kulinaaristen tietojen ja taitojen jakamisen kuin mikään suullisesti jaettu perinne. Reseptit ovat ainakin osittain luetteloita, jotka määrittelevät aterioiden rakenteen ja koon (Floyd & Forster 2017), mutta myös opastavat kuluttajaa ruoanvalmistuksessa.

### 2.1 Ruoanvalmistus prosessina

Ruoanvalmistus voidaan määritellä usealla erilaisella tavalla. Ruoanvalmistuksella voidaan tarkoittaa esimerkiksi prosessia, jossa raaka-aineita muutetaan ennen syömistä fysikaalisesti tai kemiallisesti esimerkiksi lämmön avulla, jonka seurauksena elintarvikkeiden maku, koostumus ja sulavuus muuttuvat (Fischler 1988). Mäkelän [2000] mukaan ruoanvalmistukseksi voidaan määritellä toiminto, jossa raaka-aineita työstetään, jolloin ruoanvalmistus ei välttämättä vaadi ruoan kypsentämistä (Manninen & Palojoki 2012, 75). Käsillä tekeminen tai vaihtoehtoisesti sen korvaaminen kodinkoneilla kuuluvat olennaisesti ruoanvalmistukseen (mts., 76). Kotitaloustieteen tutkijat Aulanko, Kiikka, Malin ja Soljanto (2012) määrittelevät ruoanvalmistuksen prosessiksi, joka koostuu useista erilaisista toiminnoista:

*“Ruoanvalmistustyö alkaa suunnittelulla ja sitä seuraavat raaka-aineiden hankinta, säilyttäminen, puhdistaminen, perkaaminen ja paloittelu. Ruoka valmistetaan ja kypsennetään valmistettavan ruokalajin tai ateriakokonaisuuden mukaan eri tavoin ja eri laitteilla. Valmiin ruoan tarjollepano ja ruokailutilanteen järjestäminen ovat niin ikään osa ruoanvalmistustyötä.” (Mts., 107.)*

Nämä ruoanvalmistuksen määritelmät eivät sisällä mainintaa siitä, millaiset ateriatyypit kuuluvat ruoanvalmistukseen. Määritelmät eivät myöskään ota kantaa siihen, tarkoitetaanko ruoanvalmistuksella myös esimerkiksi leivontaa tai juomien

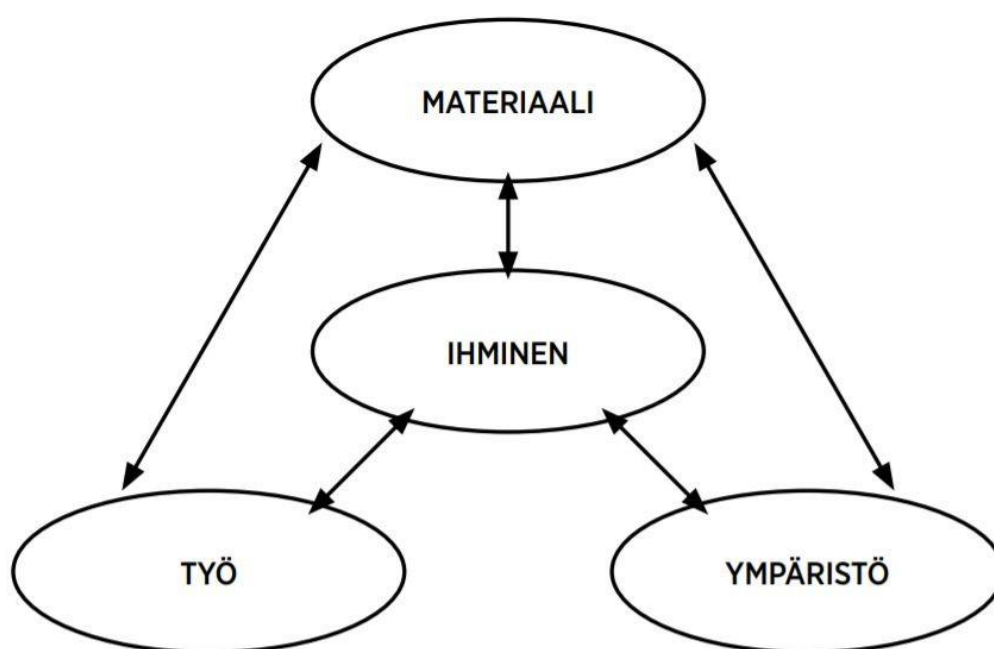
valmistusta. Meahin (2013, 59) mukaan englanninkielinen termi *cooking* voidaan erottaa termistä *baking*. Riippuu ruoanvalmistuksen määritelmästä, sisältyykö siihen myös esimerkiksi leivonnän käsite vai nähdäänkö nämä erillisinä toimintoina.

Figonin (2011) mukaan ruoanvalmistus ja leivonta eroavat toisistaan ajoittain merkittävästi. Leivonnassa pienetkin muutokset työvaiheissa ja raaka-aineiden määrissä voivat vaikuttaa olennaisesti leivonnaisten lopputuloksen onnistumiseen, jonka vuoksi on tärkeää noudattaa ohjeita tarkasti. Toisin kuin usein ruoanvalmistuksessa, jossa ruokaa voidaan maistaa työskentelyn aikana ja tarvittaessa lisätä raaka-aineita, leivonnassa ei välttämättä ole mahdollista tehdä säätöjä, kuten maustamista enää prosessin aikana. Raaka-aineet tulee mitata tarkasti jo työskentelyn alussa. (Mts., 2)

Ruoanvalmistusta käytetään ruotsalaisten kotitalousopettajien mukaan välineenä siinä, miten reseptejä ja menetelmiä osataan noudattaa (Höijer, Hjälmeskog & Fjellström 2011, 518). Ruoanvalmistus perustuu aisteihin, tekniikoihin, muistiin ja kokemuksiin. Nykyaikaiset reseptit ja mittayksiköt eivät yksinään anna mahdollisuutta valmistaa ruokaa tai riitä selittämään ruoanvalmistuksen prosessia. (Knuuttila 2016, 101.) Ruoanvalmistus on monimutkainen ja luova toiminto, joka perustuu aiemman ruoanvalmistuksen kautta hankittuun tietoon (Shidochi ym. 2009, 9). Ruoanvalmistus koostuu eri pituisista työvaiheista, joista osa vaatii enemmän aktiivista työskentelyä kuin toiset. Ruoanvalmistuksen aikana tulee osata huomioida myös erilaisia tekijöitä, jotta ruoka on mahdollista tarjota muun muassa halutuissa lämpötiloissa niin, että esimerkiksi kuumana syötäväksi tarkoitettu ruoka on tarjottaessa kuumaa. Etenkin ateriakokonaisuuden valmistaminen vaatii kuluttajan ymmärrystä siitä, milloin hän aloittaa minkäkin työvaiheen, jotta kaikki aterian komponentit valmistuvat halutussa aikataulussa. Toisaalta myös käytettävät tilat ja ergonomia vaikuttavat siihen, kuinka sujuvaa ruoanvalmistus on. Ruoanvalmistuksen sujuvuus koostuu erilaisista tekijöistä, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa. (Aulanko ym. 2012, 107–109.)

Ruoanvalmistusprosessia voidaan havainnollistaa Aulangon ym. (2012, 108–109) mukaan myös Pichertin [1986] kuvaaman työjärjestelmämallin avulla, jonka keskeisenä tekijä on ihminen. Materiaalit, kuten aineet, välineet, tiedot ja taidot

vaikuttavat ihmiseen sekä suoraan, mutta myös välillisesti työn ja ympäristön kautta. Tehtävä työ vaikuttaa siihen, mitä ihminen saa aikaan. Käytettävissä olevat materiaalit vaikuttavat siihen, koetaanko työ mielekkääksi ja sopivan haastavaksi. Myös työskentely-ympäristö, kuten käytettävissä oleva tila ja esimerkiksi sen valaistus ja lämpötila vaikuttavat siihen, millaiseksi työ koetaan. Jos jokin näistä tekijöistä koetaan itselle hankalaksi, kokonaistilanteesta ei tule miellyttävä. (Aulanko ym. 2012, 107–109.) Järjestelmämalli on havainnollistettu kuviossa 1.



Kuvio 1. Pichertin [1986] työjärjestelmämalli (Aulanko ym. 2012, 108).

Reseptit voidaan ajatella kuuluvaksi Aulangon ym. (2012, 108) esittämän työjärjestelmämallin materiaaleihin. Mallia soveltaen, jos resepti on kuluttajan näkökulmasta myönteinen, työ on kiinnostavaa, sopivan haastavaa ja etenee sujuvasti. Vastaavasti, jos resepti ei miellytä kuluttajaa, kokonaistilannetta ei välttämättä koeta miellyttäväksi.

Ajankäytön hallinta on keskeisessä asemassa, kun suoritetaan samanaikaisesti useampaa eri tehtävää, kuten ruoanvalmistuksessa. Osa prosessiin kuuluvista vaiheista voidaan suorittaa vain tietyssä aikataulussa ja osa voidaan tehdä milloin

vain. Oleellista tehtävien suorittamisessa on kuitenkin se, onnistuuko työskentely sujuvasti ja ajankäytöllisesti hallittuna vai aiheuttaako työskentely kaaoksen. (Aulanko ym. 2012, 110.)

## 2.2 Ruoanvalmistuksen sosiaalisuus ja reseptien jakaminen

Fischlerin (1988) mukaan ihmisen suhde ruokaan on monimutkainen ja siinä yhdistyvät ruoan biologiset, kulttuuriset, ravitsemukselliset ja symboliset toiminnot. Toisin kuin eläimet, jotka syövät vain tiettyjä ruokia, ihminen on kaikkiruokainen, mikä lisää ihmisen autonomiaa, vapautta sekä sopeutumiskykyä. Kaikkiruokaisella ihmisellä on korvaamaton kyky sopeutua ympäristön muutoksiin ja menestyä käyttämällä lukuisia erilaisia elintarvikkeita ja ruokavalioita. Toisaalta ruokavalioiden vaihtelevuuden takia tulee olla varovainen ja epäluuloinen, koska uudet ja tuntemattomat ruoat saattavat olla vaaraksi. Kaikkiruokaisuudessa piilee paradoksi, jossa ihmisen käyttäytyminen vaihtelee neofobian ja neofilian välillä. Neofobiaan kuuluvat varovaisuus, muutoksen vastustaminen ja pelko tuntemattomia ruokia kohtaan. Neofiliaan puolestaan kuuluvat taipumus tutkia ja kokeilla uutta sekä tarvetta tehdä muutoksia ruokavalioon. Kaikki ruoka ei sovi kaikille ja kaikissa tilanteissa. Mieltymykset vaihtelevat kansallisella, alueellisella, paikallisella ja jopa yksilöllisellä tasolla. (Mt.)

Vallitseva kulttuuri ja opitut tavat määrittelevät, mitä pidetään syötävänä ja mitä ei. Ruoka ja ruoanvalmistus kuuluvat merkittävästi kaikkiin kulttuureihin, ja reseptit ovat osana keskusteluita niin ystävien, naapureiden, sukulaisten kuin laajempien yhteisöjenkin keskuudessa. Reseptien avulla voidaan luontevasti aloittaa keskusteluja sekä havainnollistaa kulttuureja ja historiaa. (Floyd & Forster 2017.)

Fischlerin (2011) mukaan syömistä kuvaillaan usein ensisijaisesti biologiseksi tehtäväksi, mutta sitä voitaisiin luonnehtia myös ensisijaisesti sosiaalseksi tehtäväksi, koska monissa kulttuureissa yksin syöminen voi olla jopa paheksuttua. Toisaalta Koposen & Mustosen (2020) mukaan kuluttajien halu syödä yksin julkisesti on lisääntynyt. Rajat yksin ja yhdessä syömisessä välillä ovat hämärtyneet. Tämän myötä voidaan pohtia yhteisöllisyyden käsitteen mahdollisia laajennuksia. (Mts.,

14–15.) Yhdessä syömisen tavat ja yksin syömiseen liitetyt negatiiviset mielikuvat ovat muuttuneet 2000-luvun aikana, jolloin kuluttajat ovat alkaneet syödä lähipiirinsä sijaan esimerkiksi illallista ravintoloissa itselleen ennestään tuntemattomien ihmisten seurassa (Koponen, Niva & Mäkelä 2018, 55, 57). Ruoka on keskeisessä osassa yksilön identiteettiä, mutta myös kollektiivista yhteenkuuluvuuden tunnetta (Fischler 1988).

Mäkelän mukaan [2002] ruoanvalmistuksessa keskeistä on sen valmistaminen muille (Manninen & Palojoki 2012, 75). Fischler (2011) kuvailee yhdessä syöminen olevan merkittävä osa monia kulttuureja. Yhdessä syöminen lisää yhteenkuuluvuutta, ja perheiden vähentyneet yhteiset ruokailutilanteet saattavat tuntua jopa aiempaa tärkeämmiltä (Mäkelä ym. 2003, 39–40). Myös Mannisen ja Palojoen (2012) tutkimuksen mukaan perheiden yhteiset ruokailu- ja ruoanvalmistustilanteet ovat tärkeitä. Ruoan valmistaminen ja syöminen yhdessä synnyttävät iloa lapsiperheiden vanhemmille (mts., 84–85). Kauffmannin (2010, 197) mukaan osa kuluttajista haluaa jakaa ilon läheisten ihmisten kanssa, jolloin myös reseptien tuottama ilo halutaan jakaa läheisille. Ruokaan liittyvä kommunikaatio muodostaa ja kuvastaa kulttuureja ja yhteisöjä. Ruoan avulla voidaan määritellä ja erotella erilaisia ryhmiä, jonka lisäksi ruoan ja reseptien jakaminen ovat tärkeä osa kulttuureita. (Lofgren 2013; Wagner, Singer & Strohmaier 2014, 1.)

Danielsin ym. (2012) ruoanvalmistukseen keskittyvän tutkimuksen mukaan ruoanvalmistus koetaan enimmäkseen pakolliseksi kotityöksi. Heidän mukaansa keskimäärin puolet ruoanvalmistukseen käytetystä ajasta tuntuu velvollisuudelta. Ruoanvalmistus koetaan kuitenkin myös miellyttäväksi aktiviteetiksi etenkin silloin, kun ruokaa valmistetaan yhdessä jonkun kanssa. Ruoanvalmistus on myös tapa osoittaa kiintymystä muihin ihmisiin, mikä ilmentää ruoanvalmistuksen sosiaalista luonnetta. (Mts., 1053–1055.)

Reseptit muodostavat sosiaalisia normeja ja yhteisöjä sekä tarjoavat mahdollisuuden yksilölliseen ilmaisuun (Floyd & Forster 2017). Reseptien jakaminen muille kuluttajille on tapa kommunikoida esimerkiksi ruokaan liittyvistä mieltymyksistä ja kokemuksista (Belasco 2008, 44). Moderni tapa kirjoittaa reseptejä

alkoi 1700- sekä 1800-luvuilla ja vakiintui viime vuosisadan loppupuolella. Keittokirjat osittain korvasivat perinteiset tavat opetella ruoanvalmistusta. Aiemmin ruoanvalmistustaitojen opetteluun oli kuulunut vain henkilökohtainen ohjaus ja suullinen viestintä. (Knuuttila 2016, 100–101.) Tavat kommunikoida ovat muuttuneet historian eri vaiheissa esimerkiksi postijärjestelmän ja rautatieverkoston ansiosta, joiden myötä myös kommunikointi ruokaan liittyen on kokenut muutoksia.

Kirjoitetut reseptit voivat täydentää suulliseen kommunikaatioon perustuvaa resepteihin liittyvää vuorovaikutusta. Davisin ym. (2014) mukaan perheissä käytettyjen reseptien kokoaminen itse tehtyihin keittokirjoihin voi helpottaa perheiden sisäistä vuorovaikutusta sekä tiedon ja perinteiden jakamista. Kuluttajien itse tekemät keittokirjat ovat perintö, johon voidaan tallentaa perheen historiaa. Niillä voidaan välittää ja ilmentää sukututkimusta, mutta myös ruoanvalmistukseen liittyviä merkityksiä ja vuorovaikutusta. Tällaiset keittokirjat toimivat muistutuksina perheen käytännöistä, jonka lisäksi ne voivat ilmentää tunnepitoisia tapahtumia ja ihmissuhteita. (Mts., 73, 80–81.)

### **2.3 Painettujen reseptien kehittyminen**

Euroopassa painettujen keittokirjojen historia ylettyy yli 500 vuoden taakse. On vaihtelevaa informaatiota siitä, onko ensimmäinen keittokirja painettu vuonna 1485 Saksassa vai samana vuonna Italiassa. Keittokirjojen kirjoittaminen ja julkaiseminen tulivat suosituksi 1500-luvulla, mutta länsimaissa varsinainen buumi keittokirjoille alkoi vasta 1600-luvulla. (Knuuttila 2016, 90.) Vuoden 1875 ja vuosisadan loppupuolen välissä muodostui vakiintunut formaatti keittokirjoille, jonka lisäksi kustantajat alkoivat ymmärtää kyseisen painotuotteen arvon hyödykkeenä. Keittokirjat saavuttivat keskeisen aseman printattuna mediana. Keittokirjojen historiaa ei voida erottaa muun painetun median historiasta. Poliittiset ja sosiaaliset liikkeet, kaupungistuminen, teollistuminen, suurten joukkojen koulutuksen ja lukutaidon yleistyminen, parannukset painatustekniikassa ja paperinvalmistuksessa sekä kommunikoinnin muutokset etenkin postijärjestelmän ja rautateiden ansiosta ovat muovanneet keittokirjojen sekä muun painetun median historiaa. (Beethman 2017.)

Reseptikirjat eli keittokirjat, jota määritelmää käytän tässä tutkielmassa, syntyivät kotitalouden käsikirjoista. 1800-luvun Englannissa painettiin kirjoja, jotka sisälsivät ruoanvalmistusohjeiden lisäksi myös yksityiskohtaisia ohjeita laajasti muihin kotitalouksien toimintoihin liittyen, kuten lakkojen valmistukseen, oluen panemiseen, sairaan hoitamiseen, pyykinhuoltoon ja huonekalujen valitsemiseen sekä usein hengellisiä ja moraalisia neuvoja sekoitettuna käytännön ohjeisiin. Kun kotitaloudet alkoivat yhä useamman ostamaan esimerkiksi käyttövalmiita lakkoja ja valmista olutta, näiden sekalaisten teosten painopiste alkoi vähitellen muuttua, jolloin lukijakunta alettiin kohdistaa yksinomaan naisiin. (Beethman 2017.) Myös nykypäivänä reseptit nähdään usein etenkin naisille suunnattuna kirjoitusmuotona (Floyd & Forster 2017).

Keittokirja, kuten me sen nykyään ymmärrämme, ei kuitenkaan kehittynyt yksinään näistä kirjatyypeistä. Vaikka reseptit olivat tärkeä osa erilaisia kotitalouskirjoja, reseptejä oli myös muissa lähteissä. 1800-luvun puolella välissä painettiin keskiluokkaisille englantilaisille naisille suunnattuja aikakauslehtiä, jotka sisälsivät reseptejä. Vuoteen 1890 mennessä naisille suunnatuista aikakauslehdistä oli tullut keskeinen osa suosittua journalismia. Aikakauslehdet sisälsivät tasapuolisesti muun muassa reseptejä, fiktiota ja muotia. Kirjojen lisäksi painettiin naisille suunnattuja kalentereita ja päiväkirjoja, jotka sisälsivät raamatullisia tekstejä sekä reseptejä vuoden jokaiselle päivälle. 1800-luvulla reseptejä käytettiin todennäköisesti rinnakkain sekä suullisessa että kirjallisessa muodossa. Suulliset tiedot korvattiin kuitenkin vähitellen painetuilla ohjeilla. Tämä tapahtui kuitenkin vähitellen ja 1800–1900-lukujen vaihteessa moni nuori nainen oppi melko varmasti valmistamaan ruokaa äitien, opettajien ja muiden naisten opastuksella. Painetut ohjeet tulivat kuitenkin tärkeiksi sekä tiedon saamisessa, mutta myös tiedon välittämisessä. (Beethman 2017.)

Varhaisimmat suomalaiset ohjeet ruokaan liittyen ajoittuvat jo 1400-luvulle. Vuonna 1849 julkaistiin ensimmäinen suomenkielinen keittokirja *Kokki-Kirja*, joka toi mahdollisuuden ruoanlaittotaitoihin ainakin kirjoitetulla tasolla kaikille, jotka osasivat lukea. *Kokki-Kirja* seurasi uusia trendejä ja esitteli uusia reseptejä suomalaisille kotitalouksille, mutta myös ravintoloille ja hotelleille. Reseptien lisäksi

kirja sisälsi ohjeita ruoanvalmistuksen kannalta olennaisiin teemoihin, kuten kasvimaan hoitoon ja tulen tekemiseen. (Knuuttila 2016, 86–94.)

Knuuttilan (2016) mukaan *Kokki-Kirjan* reseptit sisälsivät vaihdellen sekä eurooppalaiset, että amerikkalaiset mittayksiköt, mutta myös venäläisiä ja ruotsalaisia mittayksiköitä, jolloin resepteissä käytettiin mittana esimerkiksi kannua, pikaria ja tuoppia. Mittayksiköt saatettiin ilmoittaa myös aistinvaraisesti arvioiden käyttämällä esimerkiksi termejä *mieltämyöten* ja *mielenperäinen*. Tarvittavat kypsennyslämpötilat vaativat tulen kuuntelemista sekä kädellä kokeilemista. *Kokki-Kirjassa* ilmoitetaan sopivaksi lämpötilaksi reseptien kohdalla esimerkiksi voimakas kuumuus, *wäkevä lämpö*. Ruoanvalmistus 1800-luvulla vaati siis aistien käyttämistä, kuten jatkuvaa maistamista, koskemista ja haistamista sekä tarvetta tehdä päätöksiä työskentelyn aikana tehtyjen havaintojen perusteella. Ruoanvalmistajan tuli tietää, mitä hän tavoitteli ja kuinka lopputulokseen päästäisiin. Keittokirjat eivät olleet tarkkoja ja reseptit olivat enemmänkin kertomuksia jokapäiväisestä elämästä kuin yksityiskohtaisia ohjeita. Resepteillä oli nimi, juoni ja loppu. Niissä ei ollut erillisiä ainesosaluetteloita, vaan resepti koostui lähinnä kypsennysprosessista. Raaka-aineiden määrät olivat vaihtelevia ja ne perustuivat enimmäkseen aisteihin. Toisaalta se saattoi olla ainoa tapa, jolla oli mahdollista kirjoittaa ruoanvalmistuksesta ennen standardoidun mittaussjärjestelmän käyttöönottoa. Uusien mittayksiköiden käyttöönotto teki resepteistä ja ruoanlaitosta yhtenäisempää ja vähemmän epäselvää. (Mts., 94–100.)

*Kokki-Kirja* ja muut ennen 1900-lukua julkaistut keittokirjat olivat tarkoitettu enimmäkseen varakkaiden kotitalouksien käyttöön ja vain harvat keittokirjat kirjoitettiin tehdastyöläisille ja köyhille perheille. Uskottiin, ettei ollut tarvetta julkaista niitä muutamia reseptejä, joita tavalliset ihmiset käyttivät. Heidän ruokavalionsa oli yksinkertainen ja suurin osa resepteistä olivat niin tuttuja ja vakiintuneita ihmisten muistiin, ettei niiden kirjoittamista pidetty tarpeellisena. Keittokirjojen pääasiallinen tarkoitus oli esittää, kuinka seurapiiri ruokaili ja millaisia raaka-aineita he käyttivät. Jo 1700-luvulla keittokirjojen tarkoitus alkoi kuitenkin muuttua ja tavallisten keittokirjojen tarve lisääntyi. Keskiluokkaiset naiset tarvitsivat reseptejä ja kirjoitettuja ohjeita siihen, kuinka järjestää illalliskutsut, mitä tarjota vieraille ja kuinka kattaa pöytä. Nämä ensimmäiset tavalliset keittokirjat vaativat kuitenkin



hyviä ruoanvalmistustaitoja, kunnollisia välineitä ja kalliita raaka-aineita. (Knuuttila 2016, 87–91.)

## 2.4 Reseptien rakenne

Cotterin [1997] mukaan reseptit ovat ohjeita ja minimalistisia tekstejä, jotka Begley'n ja Gallegosin [2010] sekä Begströmin [1997] mukaan polveutuvat suullisesta käytännön toiminnasta, jossa ruoanlaitto on opittu jäljittelemällä (Brunosson ym. 2014, 412). Koska reseptit ovat osa ruoanvalmistuskulttuuria, reseptit koostuvat Cotterin [1997] ja Norrickin [1983, 2011] mukaan ruoanvalmistuskontekstiin kuuluvista termeistä ja käsitteistä (Brunosso ym. (2014, 412).

Miltä resepti näyttää, on yksi sanattoman kommunikoinnin muoto. Vaikka reseptin asettelu ei tarkkaan ottaen ole osa kieltä, suurin osa elementeistä, joista reseptin asettelu koostuu, muodostuvat sanoista. (Carroll 2010, 62.) Hertzmannin (2010) mukaan nykypäivän reseptien rakenne on muotoutunut viimeisten 600 vuoden aikana. Muinaisista resepteistä puuttui yksityiskohtia, jotka esiintyvät moderneissa resepteissä. Resepteissä ei ollut selvää rakennetta, eikä tarkkoja määriä ja työohjeita. Vähitellen keittokirjojen resepteihin alettiin merkitsemään tarkemmin yksityiskohtaisempia ohjeita raaka-aineista ja menetelmistä. Reseptit sisälsivät yhden tai kaksi kappaletta ja niiden rakenne muistutti kertomusta. Vasta 1900-luvun puolessa välissä tuli normiksi sisällyttää reseptiin tarkka ainesosaluettelo ja erillinen osio työvaiheille, jonka lisäksi resepteissä saatettiin mainita annosmäärä. Joskus reseptit päättyivät huomautuksiin ja muistiinpanoihin. Monet resepteistä oli kuvitettu mustepiirroksilla ja osa jopa yksityiskohtaisilla valokuvilla. (Mts., 162–168.)

Reseptien rakenne tuntuu nykypäivänä itsestään selvältä. Keittokirjojen kehittämisessä oli kuitenkin tärkeä oivallus listata peräkkäin raaka-aineet ja menetelmät. Näiden lisäksi resepteihin merkittiin myös hinnat. (Beethman 2017.) Raaka-aineiden listaaminen erottaa reseptin visuaalisesti muista lyhyistä teksteistä, jotka koostuvat otsikosta ja tekstikappaleesta. Resepti, joka koostuu otsikosta, luettelosta ja yhdestä tai useammasta kappaleesta, on paremmin tunnistettavissa kuu-

luvaksi omaan genreen. Nykyään ainesosaluetteloa myös pidetään yhtenä reseptin tärkeimmistä komponenteista. (Carroll 2009, 68–67.) Eurooppalaisten reseptien rakenne alkoi etenkin toisen maailmansodan jälkeen muistuttamaan monella tapaa nykypäivän julkaisuja, kun reseptit sisälsivät useimmiten valmistusajan, raaka-aineet ja niiden määrät sekä valmistusohjeet (Hertzmann 2010, 171).

Gatten ja Companyn [1992] tutkimuksen perusteella suositeltiin listaamaan erikseen raaka-aineet sekä valmistus- ja kypsennysajat heti reseptin alkuun, joiden jälkeen numeroidut työvaiheet ja valokuva valmiista annoksesta (Carroll 2010, 64). Carroll ei kuitenkaan kerro tarkemmin, millaisesta tutkimuksesta on kyse. Toisaalta myös nykypäivän resepteissä noudatetaan usein tätä samanlaista kaavaa, kuin Carrollin esimerkissä, vaikkei reseptien rakenteeseen olekaan olemassa sääntöjä, joita reseptin kirjoittajan tulisi noudattaa.

Nykypäivän resepteissä tarvittavat raaka-aineet ovat yleensä listattu allekkain omille riveilleen heti reseptin alkuun, jonka jälkeen tulee ohjeistus työvaiheista. Reseptien välillä on vaihtelua siinä, kuinka suppeasti tai tarkasti ohjeet on kirjoitettu. Reseptit sisältävät usein reseptin esittelynä toimivan ingressin, joka sisältää esimerkiksi johdannon tai tarinan tulevasta reseptistä sekä mahdollisesti viittauksen reseptin lähteestä tai inspiraatiosta. Reseptissä saatetaan myös ilmoittaa valmistusaika, annoslukumäärä, ravintotiedot ja tarjoiluehdotus. Usein reseptin yhteydessä on valokuva lopputuloksesta, jonka lisäksi valokuvia saatetaan lisätä myös työvaiheista. (Hertzmann 2010, 171; Lofgren 2013; Teng ym. 2012.) Joskus kirjallinen verkossa julkaistu resepti sisältää myös valokuvan lisäksi tai tilalta videon tai resepti saattaa olla kokonaan videon muodossa. Resepteissä voidaan käyttää myös väritettyjä laatikoita ja palkkeja, jotta voidaan korostaa varsinainen ohje esimerkiksi reseptin esittelystä. (Carroll 2010, 64–65).

Esteettisesti laadukkaita ruokakuvia käytetään ruokamarkkinoinnissa houkuttelemaan kuluttajia ostamaan, ajattelemaan ja valmistamaan markkinoinnin kohteena olevaa ruokaa. Ruokakuvia luodaan esimerkiksi keittokirjoihin ja niiden tavoitteena on kiinnittää katsojien huomio. Ruokakuvien tarkoituksena on houkutella kuluttajia ja ohjata heidän päätöksentekoaan. Esimerkiksi keittokirjoissa ruokakuvien esteettinen houkuttelevuus on tärkeää. Esteettiset kokemukset eivät ole

enää sidottuna vain taiteeseen, vaan ne kuuluvat myös moniin kuluttajien päivittäin kohtaamiin asioihin, kuten ruokaan. (Fisher, du Rand & Erasmus 2012, 440–441.) Näiden tekijöiden perusteella ruokakuvat voidaan ajatella tärkeäksi osaksi reseptin rakennetta kirjoitetun tekstin ohella.

### 3 Reseptien käyttäminen

Reseptien käyttäminen on reseptin merkitysten, tarkoitusten ja teoreettisten ohjeiden siirtämistä käytäntöön. Reseptien noudattaminen vaatii reseptilukutaitoa ja esimerkiksi tietoa raaka-aineista sekä ruoanvalmistustavoista ja -välineistä. (Brunosson ym. 2014, 415–417.) Kuluttajat lukevat, havainnoivat ja saavat vaikutteita omaan ruoanvalmistukseensa jatkuvasti, koska suullisen jakamisen lisäksi reseptejä löytyy monipuolisesti useista eri lähteistä (Floyd & Forster 2017). Kuluttajat hakevat resepteiltä uusia makuelämyksiä, mutta käyttävät reseptejä myös ruoanvalmistuksen harjoittelemisen tukena.

#### 3.1 Ruoka- ja reseptilukutaito

Käsite ruokalukutaito on kehitetty kuvaamaan arkipäiväisiä käytäntöjä ravitsemussuositusten mukaisen säännöllisen ruoan saannin varmistamiseksi. Termi helpottaa kuvaamaan päivittäisten ruokatarpeiden tyydyttämiseen liittyvää tietoa, taidon ja käyttäytymisen monimutkaisuutta. (Vidgen & Gallegos 2014, 50.) Ruokakulutaito voidaan määritellä eri tavoin, eivätkä kaikki määritelmät välttämättä sisällä reseptien käyttöä ja siihen vaadittavia taitoja. Trumanin, Lanen ja Elliottin (2017, 370) mukaan termiä sovelletaan tietoon, taitoon ja käyttäytymiseen sekä yksilötasolla henkilökohtaisissa ruoka- ja terveysvalinnoissa, että sosiaalisella tasolla kulttuuriin ja ruokajärjestelmiin liittyen. Määritelmä ei sisällä reseptien käyttämistä. Myös Vidgenin (2016) mukaan ruokalukutaito on kokoelma toisiinsa liittyviä tietoja, taitoja ja käyttäytymistä. Hänen määritelmänsä mukaan näitä ominaisuuksia tarvitaan ruoan valinnan suunnittelemisessa ja hallitsemisessa sekä elintarvikkeiden valitsemisessa, valmistamisessa ja syömisessä. (Mts., 63.) Ruoan valmistamisen kategoria sisältää Vidgenin ja Gallegosin (2014) mukaan taidon valmistaa hyvänmakuinen ruoka käyttämällä mitä tahansa saatavilla olevia raaka-aineita ja keittiövälineitä. Ruoan valmistamisen taitoon kuuluu myös riittävät taidot omaksua reseptejä sekä kirjoitetussa että kirjoittamattomassa muodossa. (Mts., 55.)

Perryn ym. (2017) mukaan ruokalukutaitoon kuuluvat viisi kategorialla: ruoka- ja ravitsemustieto, ruokaan liittyvät taidot, itseluottamus ja luottaminen omiin kykyihin, ekologisuus sekä ruokaan liittyvät valinnat. Ruokaan liittyvät taidot sisältävät elintarvikkeiden hankinnan, valmistelun, käsittelyn ja varastoinnin. Ruokataidot ovat kuluttajien kykyä valmistaa ruokaa käyttämällä keittiössä vaadittavia perustaitoja, kuten pilkkomista, sekoittamista, mittaamista ja paistamista. Ruokaan liittyviin taitoihin kuuluvat myös ruoanvalmistuksessa tarvittavien välineiden tunnistaminen, työskentely keittiö- ja elintarviketurvallisuuden periaatteet huomioiden sekä kyky lukea ja valita reseptejä. (Mts., 2406–2410.)

Perryn ym. (2017) lisäksi myös Fordyce-Voorham (2017) määrittelee ruoanvalmistuksen osaksi ruokaan liittyviä taitoja. Fordyce-Voorham (2017) on kehittänyt tarkistuslistan, jota kotitalousopettajat voivat hyödyntää arvioidessaan oppilaidensa ruokaan liittyviä taitoja. Tarkistuslista sisältää taitoja liittyen muun muassa keittiöhygieniaan, työn organisointiin, oikeiden työvälineiden valintaan, raaka-aineiden käsittelyyn, ruoan tarjoiluun ja reseptien lukemiseen. Kategorioissa, jossa oppilaalla on huonot työskentelytaidot, reseptiä ei lueta lainkaan tai resepti otetaan esille ja sitä vilkaistaan. Hyvien taitojen kategoriassa oppilas skannaa reseptin nopeasti läpi työskentelynsä aikana. Kun oppilaan taidot ovat erinomaiset, resepti luetaan huolellisesti läpi, jonka lisäksi ruoanvalmistuksen aikana reseptistä tarkistetaan jokainen vaihe. (Mts., 1028–1033.)

Brunosson ym. (2014) tutkivat, millaisia vaikeuksia reseptien käyttämisessä kotitaloustunneilla on oppilailla, joilla on lievä älyllinen kehityshäiriö. Havaintojen mukaan reseptien käyttämiseen, seuraamiseen ja vertailuun liittyy ruoanvalmistuksen aikana tarvittavien sanojen ja käsitteiden tunteminen. Kirjallisessa muodossa olevien reseptien käyttäminen vaatii sujuvaa lukutaitoa ja ymmärrystä sanojen merkityksistä sekä joissain tapauksissa myös kykyä tulkita reseptin yhteydessä olevia valokuvia. Reseptien noudattaminen vaatii keskittymistä, jottei lukija eksy oikeasta kohdasta siirtäessään katsettaan edes takaisin reseptin eri osioiden välillä. Vaaditaan myös keskittymistä, jotta huomataan lukea kaikki tarvittava tieto jokaisesta työvaiheesta, jotka sisältävät usein useamman kuin yhden vaiheen. Esimerkiksi yksi tutkijoiden havainnoimista oppilaista seisoi uunin edessä odot-

taen sen lämpenevän ennen kuin hän siirtyi seuraavan työvaiheeseen, koska reseptissä ei ohjeistettu siirtymään seuraavaan vaiheeseen uunin lämpenemisen aikana. Lukijan tulee siis tietää, kuinka ruoanvalmistusprosessi etenee, jotta hän osaa noudattaa reseptiä sujuvasti huolimatta sen sisältämistä aukoista. Reseptin ilmoittamien aikamääreiden noudattaminen vaatii myös ruoanvalmistusprosessin aiempaa tuntemista. Jos reseptissä ohjeistetaan esimerkiksi vaivaamaan taikinaa viiden minuutin ajan, kyse on arviosta, eikä tarkoita, että taikina olisi välttämättä valmis tasan viiden minuutin kuluttua. (Mts., 412, 415–416.)

Brunosson ym. (2014) määrittelevät tutkimuksensa perusteella reseptien käytön kannalta kolme olennaista tekijää. Ensimmäisenä lukijan tulee ymmärtää reseptissä käytettyjen sanojen merkitys. Toiseksi lukijan tulee ymmärtää, kuinka erilaiset toiminnot toteutetaan käytännössä, esimerkiksi kuinka käytetään lastaa. Kolmanneksi lukijan tulee ymmärtää käytännön merkitys työvaiheille, esimerkiksi sille, mitä vaahdottaminen tekee raaka-aineelle. (Mts., 415.) Brunosson ym. (2014) ehdottavat, että käsitettä reseptilukutaito voitaisiin käyttää ruokalukutaitoa spesifimmin kuvaamaan reseptien käytön monimutkaisuutta ruoanvalmistuksessa niin oppimistilanteissa kotitalousopetuksessa, mutta myös yleisesti. Reseptilukutaito voisi olla osana ruokalukutaidon käsitettä. (Mts., 416–417.)

### **3.2 Reseptit eri muodoissa ja lähteissä**

Reseptien jakaminen voi olla yksityistä, kuten reseptien jakaminen perheelle ja ystäville. Se voi olla myös julkisempaa, jolloin pyritään tavoittamaan laaja yleisö ruokaan liittyvän median kautta. (Lofgren 2013.) Keinot, joilla reseptejä ja tietoa ruoasta on jaettu, ovat muuttuneet sen mukaan, millaisia tapoja on ollut käytössä historian eri vaiheissa (Mennell 1996). Nykyään reseptejä on saatavilla eri muodoissa esimerkiksi niin keittokirjoina kuin mobiiliversioina. Etenkin verkossa julkaistujen reseptien määrä on kasvanut runsaasti 2000-luvun alun jälkeen. (Shidochi ym. 2009, 9.) Reseptejä on erilaisissa lähteissä lähes kaikkialla, kuten keittokirjoissa, ruokalehdissä, sanomalehdissä, televisio-ohjelmissa, elokuvissa, romaaneissa, ruokapakkauksissa ja jopa esiliinoissa ja astioissa (Floyd & Forster 2017).

Television ruoanvalmistusohjelmat tarjoavat kuluttajille kokemusten ja tulkinnan avulla alustan ruoasta keskustelemiselle. 1990-luvun ja 2000-luvun alun aikana kiinnostus ruokaa kohtaan on noussut ruokaan ja ruoanvalmistukseen erikoistuneiden televisio-ohjelmien kautta, jotka ovat tavoittaneet kansainvälisesti miljoonia katsojia. Ruoanvalmistusohjelmat ovat samaan aikaan sekä viihdyttäviä, mutta myös opettavia. Etenkin julkisuuden henkilöt, jotka valmistavat ruokaa amatöörikokkeina, ovat pystyneet rakentamaan itsestään auktoriteettiaseman ruoanvalmistukseen liittyen, mutta samalla olemaan tasavertaisia katsojien kanssa. (Matwick & Matwick, 2014.)

Kuluttajat etsivät reseptejä yhä enemmän verkkolähteistä (Scheiner ym. 2013, 696). Verkon avulla kuluttajat voivat yhteistoiminnallisesti jakaa tietoa, ja reseptisivustot ovat yksi ensimmäisistä esimerkeistä tällaisessa toiminnassa jo 1990-luvulla (Teng ym. 2012). Sosiaalisella medially on useita merkityksiä, eikä sille ole yhtä selkeää määritelmää, jonka vuoksi ei aina ole selvää, mitkä työkalut, alustat ja sosiaaliset ilmiöt lasketaan sosiaalseksi mediaksi. Joidenkin määritelmien mukaan sosiaalinen media erottuu valtamediasta eli painetusta mediasta, radiosta ja televisiosta sen sosiaalisen luonteen vuoksi. Kaikkien määritelmien mukaan sosiaalinen media on käyttäjäkeskeistä. Sillä voidaan käsittää käyttäjien luoma, muokkaama ja jakama sisältö. Sosiaalinen media on kiistattomasti integroitunut jokapäiväiseen elämään ja sen rytmeihin. (Matikainen 2009, 5; McCay-Peet & Quan-Haase 2017, 13–20.) Tengin ym. (2012) mukaan painettuja reseptejä saattaa löytyä lähes jokaisesta kodista, jonka vuoksi halukkuus alkaa etsiä reseptejä verkosta voi tuntua aluksi kummalliselta. Toisaalta reseptien etsiminen verkosta lienee yleistynyt sosiaalisen median käytön lisääntyessä. Perrin (2015, 2) mukaan vuonna 2015 sosiaalisen median sivustoja käytti 65 % kaikista amerikkalaisista aikuisista, kun vastaava luku oli vuonna 2005 vain 7 %.

Verkosta löytyvien reseptien etu on niiden saavutettavuus. Kun keittokirjassa on tyypillisesti vain yksi versio tietyistä annoksesta, verkkolähteistä, kuten reseptisivustolta saattaa löytyä lukuisia erilaisia versioita. (Teng 2012.) Verkko helpottaa kommunikointia sekä tarjoaa tapoja kulttuurista keskustelemiseen sekä sen esittämiseen ja kehittämiseen (Lofgren 2013). Sosiaalisen median avulla mediaa voi-

daan katselun ja kuuntelun lisäksi käyttää myös osallistumalla, koska sosiaaliseen mediaan kuuluu kuluttajien vuorovaikutus (Matikainen 2008, 24). Kuluttajat voivat halutessaan kommentoida kokeilemiaan reseptejä ja antaa palautetta niiden toimivuudesta. Kommenttien avulla muiden on helpompi tehdä valintoja siitä, minkä reseptin valitsee. Kommenttien avulla myös reseptin kirjoittaja voi parantaa laatimaansa ohjetta. (Pugsee & Niyomvanich 2015, 182.)

Sosiaalisen median yleistymisen jälkeen valtamedia on joutunut muuttamaan omaa toimintaansa. Perinteistä mediaa kulutetaan myös verkossa (Matikainen 2009, 5). Sosiaalisen median verkostojen lisäksi myös valtamediaa, kuten ruoka-lehtiä voi lähestyä sosiaalisen median kautta, mikä helpottaa vuorovaikutusta niiden kanssa. Ruokablogeja (ja muita sosiaalisen median kanavia) voidaan pitää esimerkiksi keittokirjoja dynaamisempina, koska niiden avulla kuluttajat voivat kohdata toisiaan ympäri maailmaa sekä osallistua keskusteluihin myös vuosia julkaisuajankohdan jälkeen (Lofgren 2013). Toisaalta Kusmierczyk ym. (2015, 56) ovat tutkineet saksalaista ruokayhteisön verkkosivustoa ja havaitsivat kuluttajien suosivan mieluummin vasta julkaistuja reseptejä aiemmin julkaistujen sijaan.

Ruokablogit ovat osa laajempaa suuntausta kohti käyttäjien luomaa ruokaan liittyvää verkkosisältöä. Ruokablogit ovat tarjonneet foorumin jatkaa historiallista käytäntöä reseptien jakamisesta, mutta uudella helpommin saavutettavissa olevalla tavalla. Ruokablogit ovat blogeja, jotka keskittyvät ruokaan. Ne voivat keskittyä erityisesti esimerkiksi resepteihin, ravintola-arvosteluihin, matkustamiseen, ruoan etiikkaan tai estetiikkaan, kuten ruoan stailaamiseen ja valokuvaamiseen. Resepteihin keskittyvästä ruokablogista voidaan käyttää englannin kielistä termiä *recipe blog*. Ruokabloggaajat ovat vaikuttaneet elintarvikkeisiin liittyvän median kuvaperusteiseen luonteeseen. (Lofgren 2013.) Moni suosittu ruokablogi sisältää reseptien lisäksi kirjoituksia ja huomioita myös henkilökohtaisesta elämästä liittyen esimerkiksi perheeseen, ystäviin ja erilaisiin elämänmuutoksiin. Ruokakeskeisen materiaalin lisäksi ruokablogit päästävät lukijan osaksi bloggaajan elämää enemmän kuin esimerkiksi keittokirjat, lehdet ja televisio-ohjelmat. (Salvio 2012, 31.)



Verkossa reseptejä voivat julkaista niin amatöörit kuin ammattilaisetkin. (Teng ym. 2012.) Ruokablogit eivät yleensä haasta muuta ruokaan liittyvää mediaa, mutta ne haastavat ajatuksen siitä, että pitää olla asiantuntija puhuakseen ruoasta julkisesti (Lofgren 2013). Sosiaalinen media mahdollistaa reseptien julkaisun helposti ja ilmaiseksi (Shidochi ym. 2009, 9). Oman ruokablogin perustamisen esteenä ovat yleensä vain puutteet luku- ja kirjoitustaidossa, verkkoyhteydessä tai tieto- ja viestintäteknologisissa taidoissa. Ruokablogien avulla lähes kuka tahansa voi jakaa intohimoa ja innostusta ruoasta ja ruoanvalmistuksesta sekä etsiä ja antaa neuvoja, saada palautetta ja käydä keskusteluja yhteisistä mielenkiinnonkohteista. Ruokablogin perustaminen on yleensä helpompaa kuin esimerkiksi keittokirjan tai televisio-ohjelman julkaiseminen. (Lofgren 2013.) Toisaalta ruokablogit eivät usein ole yhtä ammattimaisia kuin perinteinen ruokamedia (Lofgren 2013), vaikka moni reseptien valintaa ja suunnittelua harrastava kuvittelee olevansa alan asiantuntija (Zhang ym. 2008).

Lofgrenin (2013) mukaan suurin osa oletettavasti kirjoittaa ruokablogia, koska he ovat kiinnostuneita ruoasta ja reseptien jakamisesta ilman, että heillä on oletuksia tai pyrkimyksiä tulla ammattilaisiksi. Osa ruokabloggaajista etenee kuitenkin harrastajista ammattilaisiksi. Silloin heistä on tullut eräänlainen ”brändi”, jota heidän bloginsa tukee ja mainostaa (Mt.) Suosituimmat ruokabloggaajat ovat sosiaalisen median vaikuttajia, jotka voivat merkittävästi vaikuttaa kuluttajien käyttäytymiseen esimerkiksi niin ruoan ostoon kuin käyttämiseenkin liittyen. Ruokabloggaajat voivat vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka ravitsemuksellisesti tasapainoista ruokaa kuluttajat ostavat tai kuinka hyvin he tuntevat elintarvikeeturvallisuuden teemoja. (Morrison & Young 2019, 29–36; Scheiner ym. 2013, 696.) Ruokabloggaajat voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, millaista ruokaa kuluttajat valmistavat runsaasti ja mistä tulee kuluttajien keskuudessa suosittua. Toisaalta he voivat vaikuttaa myös lukijoidensa kiinnostuneekseen esimerkiksi siitä, missä ja miten ruoka on tuotettu. (Lofgren 2013.)

Sosiaalinen media sisältää useita erilaisia alustoja reseptien ja ruokasisältöjen jakamiseen, kuten ruokablogien lisäksi YouTube, Instagramin sekä TikTakin, joka on näistä kaikkein uusin. Schellewaldin (2021) mukaan TikTok on vuonna

2017 julkaistu sovellus, jossa kuluttajat voivat luoda, jakaa ja katsoa lyhyitä videosisältöjä. Osa videoista on toteutettu dokumentaarisessa muodossa esimerkiksi ruoasta ja resepteistä, ja ne keskittyvät tiedon jakamiseen liittyen videoiden julkaisijan omiin ammatillisiin kokemuksiin, harrastuksiin tai elämäntapoihin. Monet ruokaan, ruoanvalmistukseen ja resepteihin liittyvät videot on julkaistu TikTokin lisäksi myös muilla sosiaalisen median alustoilla, kuten Instagramissa. (Mts., 1437, 1448.)

### **3.3 Reseptien valitseminen ja erilaiset käyttötavat**

Wagner ym. (2014) tutkivat Itävallassa, Saksassa ja Sveitsissä suosittua verkko-reseptialustan lokitietojen pohjalta käyttäjien tekemiä ruokavalintoja. He olivat kiinnostuneita selvittämään esimerkiksi verkkoalustan käyttäjien mieltymyksiä resepteistä ja raaka-aineista sekä mieltymysten muuttumista ajan kuluessa. Ruokaan liittyvät mieltymykset eivät olleet staattisia ja ne muuttuivat ajan myötä. Mieltymyksiin vaikuttavat muun muassa raaka-aineiden kausiluonteinen saatavuus. Tulokset osoittavat, että reseptien valintaprosessit muuttuvat arjen ja viikonlopun välillä, mikä johtuu osittain ainesosien mieltymyksistä. Esimerkiksi lihaa syödään enemmän viikonloppuisin kuin arkena. Myös mieltymykset eri resepteihin muuttuvat selvästi viikon aikana. (Mts., 2, 18.)

Freyne ja Berkovsky (2010b) esittelevät ruoan monipuolisuuteen liittyviä teemoja, joiden avulla on mahdollisuus vaikuttaa kuluttajien mielipiteisiin. Aterian sisällön ja raaka-aineiden sekä niiden määrän ja yhdistelemisen lisäksi on tärkeää huomioida ruoanvalmistusmenetelmät, raaka-aineiden hinnat ja saatavuus, ruoanvalmistuksen monimutkaisuus, ruoanvalmistusaika, ravitsemuksellinen laatu ja ruoan kulttuuriset sekä sosiaaliset merkitykset. (Mts., 382.) Westin ym. (2013, 1408) mukaan kuluttajat saattavat etsiä reseptejä sen mukaan, mitä he syövät yleensä muutenkin. Wagnerin ym. (2014, 16) tutkimuksen mukaan kuluttajien mieltymykset tiettyihin raaka-aineisiin vaikuttavat ainakin osittain reseptien valintaan. Kun kuluttajat ovat valmistamassa ruokaa, he saattavat joutua muokkaamaan olemassa olevaa reseptiä tilanteen tai tunteiden mukaan. Sopivan reseptin

tulee täyttää erilaisia vaatimuksia, kuten sisältää raaka-aineita, jotka vaativat jääkaappisäilytyksen tai jotka on mahdollista ostaa ja/tai hankkia helposti. Reseptin tulee myös huomioida kuluttajien yksilöllinen terveydentila tai mieltymykset. (Shidochi ym. 2009, 9.)

Etenkin verkosta löytyvät reseptisivustot paljastavat tehokkaasti käyttäjien mieltymyksiä. Samojen ainesosien yhdistelmien esiintyminen kymmenissä tuhansissa resepteissä antaa tietoa siitä, mitkä ainesosat sopivat monien kuluttajien mielestä hyvin yhteen ja milloin yhdistelmät ovat epätavallisia. (Teng ym. 2012.) Usein kuluttajilla on mahdollisuus antaa arvioita ja kirjoittaa kommentteja verkossa julkaistuihin resepteihin. Kuluttajien antamat arviot auttavat hahmottamaan, millaiset reseptit toimivat kuluttajien mielestä ja millaiset eivät (Teng ym. 2012). Wagner ym. (2014) kuitenkin kritisoivat resepteistä annettujen luokitusten heijastumista kuluttajien ruokamieltymyksiin. Jos vain pieni osa kuluttajista käyttää luokitusominaisuutta, johtopäätökset luokituksista voivat olla epätarkkoja tai jopa virheellisiä (mts., 19). Teng ym. (2012) ottivat tutkimuksessaan luokitusten puutteellisuudesta esille ainoastaan tilanteen, jossa resepti on uusi, ja siksi sitä ei ole vielä arvosteltu.

Reseptejä voidaan käyttää erilaisilla tavoilla. Halutessa voidaan kiinnittää huomiota erityisesti reseptin valmistusmenetelmiin ja -välineisiin sekä raaka-aineiden käyttötapoihin, jolloin valmistuksen lopputulos, kuten tietyn ruoka-annoksen tai leivonnaisen valmistaminen ei välttämättä ole työskentelyn tavoitteena. Silloin sekä opettaminen että oppiminen voivat siirtyä tietyn lopputuloksen tavoittelusta valmistusprosessin harjoitteluun. (Brunosson 2014, 416.) Kaufmannin (2010) mukaan reseptejä voidaan käyttää useammasta erilaisesta syystä. Reseptit toimivat ohjekirjoina aloittelijoille, jolloin reseptejä käytetään ennen kuin ruoanvalmistus alkaa sujua automaattisesti. Resepteistä haetaan myös uusia makuelämyksiä. (Mts., 196–197, 207.)

## 4 Tutkimuksen toteutus

Tässä luvussa esittelen tutkimustehtävän ja tutkimusprosessin kulkua sekä muita tutkimuksen toteutukseen liittyviä seikkoja. Tutkimusaineisto on hankittu haastatteluiden avulla ja analyysimenetelmänä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Luvun lopussa tarkastelen myös tutkielman luotettavuutta ja eettisyyttä.

### 4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimusmenetelmä

Maisterintutkielmani tutkimustehtävänä on selvittää kuluttajien subjektiivisia kokemuksia siitä, mitä ominaisuuksia he arvostavat toimivassa reseptissä ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa. Tavoitteena on selvittää toimivan, käytettävyydeltään hyvän reseptin ominaisuuksia sen valitsemiseen ja käyttämiseen liittyen. Vaikka leivonta voidaan mahdollisesti sijoittaa ruoanvalmistuksen käsitteeseen, kuluttajat eivät omassa arkipuheessaan välttämättä miellä leivontaa osaksi ruoanvalmistusta. Tästä syystä ruoanvalmistusta ja leivontaa on käsitelty osittain erillisinä termeinä sekä haastatteluiden, mutta myös tutkimustulosten aikana.

Tutkimuskysymys on:

Minkälaisia ominaisuuksia kuluttajat arvostavat toimivassa reseptissä?

Tutkimus on toteutettu laadullisin menetelmin. Kvalitatiivisilla tutkimusmenetelmillä saadaan syvällistä ja kuvailevaa tietoa, josta ei voida tehdä tilastollisia yleistyksiä tai vertailua tutkittavien taustamuuttujien, kuten sukupuolen tai iän mukaan (Alasuutari 2011, 38–39, 231). Reseptien käytöstä ei ole aiempaa tutkimusta juuri tästä näkökulmasta, jonka vuoksi laadulliset menetelmät sopivat hyvin aineiston hankkimiseen. Tästä huolimatta tutkimuksen teoreettinen viitekehys on olennainen osa tutkimusta, koska viitekehyksessä kuvataan tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 23–24).

## 4.2 Aineistonhankintamenetelmä

Yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonhankintamenetelmistä on haastattelu. Kun halutaan selvittää ihmisen ajatuksia, on yksinkertaisinta kysyä häneltä itseltään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–84.) Käytin tutkimuksessani teemahaastattelua eli puolistrukturoitua haastattelua. Kyseisessä haastattelumuodossa tutkija etenee ennalta valitsemiensa teemojen varassa, joita voidaan tarvittaessa tarkentaa ja syventää (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Noudatin jokaisessa tutkimushaastattelussa samantyyppistä haastattelurunkoa (liite 1). Haastattelukysymykset perustuivat etenkin kuluttajien ruoanvalmistus- ja reseptienkäyttötottumuksiin sekä reseptien rakenteeseen liittyviin seikkoihin. Haastattelun sisältö on muodostettu tutkimustehtävään liittyvän teorian avulla. Joidenkin haastatteluiden kohdalla sovelsin keskustelevampaa otetta esittäen haastateltaville tarpeen mukaan tarkentavia kysymyksiä perustuen heidän vastauksiinsa, jotta pystyin syventämään tutkimustehtäväni kannalta oleellisia teemoja. Tuomen ja Sarajärven (2018, 85) mukaan tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta teemasta, jolloin haastattelija voi joustavasti esittää kysymykset halumassaan järjestyksessä, toistaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä sekä käydä keskustelua haastateltavien kanssa.

Yhdenmukaisuuden vaateen asteet voivat vaihdella eri teemahaastatteluiden välillä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88), joten päädyin haastatteluiden aikana siihen, etten esittänyt kaikille tiedonantajille täysin samoja kysymyksiä. Teemahaastattelut eivät kuitenkaan voi sisältää täysin sattumanvaraisia kysymyksiä, vaan pyrkimyksenä on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimustehtävän mukaisesti. Toisaalta etukäteen valitut teemat voivat perustua tutkimuksen viitekehyksen lisäksi myös intuitiivisiin ja kokemusperäisiin havaintoihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88), joten päädyin laajentamaan haastatteluteemoja kolmen ensimmäisen haastattelun jälkeen (liite 2). Kolmen ensimmäisen haastattelun avulla sain tarkan käsityksen kuluttajien mielipiteistä etenkin reseptien rakenteeseen liittyen, jonka lisäksi sain vihjeitä siitä, millaisilla muilla kysymyksillä voisin löytää tutkimustehtävän kannalta olennaisia teemoja.

### 4.3 Tutkimusaineisto

Aineisto on hankittu tammi- ja helmikuun 2021 aikana yksilöhaastatteluiden avulla. Vallitsevan COVID-19-pandemian vuoksi haastattelut ovat toteutettu puheluiden ja Microsoft Teams -yhteyden avulla videopuheluiden välityksellä. Koska haastattelut toteutettiin etäyhteyksien avulla, haastateltavat pystyivät valitsemaan itselleen sopivan ajan ja paikan haastatteluiden toteuttamiseen. Kaksi haastatteluista toteutettiin puheluiden välityksellä, jolloin en nähnyt haastateltavien ilmeitä tai eleitä, mutta en kokenut sitä välttämättömäksi tutkimustehtäväni kannalta. Osalle haastateltavista Microsoft Teamsin ja muiden videopuheluiden käyttäminen ei ole tuttua, eivätkä he koe kommunikointia näiden välityksellä itselleen luontevana. Päädyin siis toteuttamaan kaksi haastattelua puheluiden välityksellä, jotta haastateltavat voisivat tuntea osallistumisensa helpoksi ja luontevaksi, jolloin arvelin heidän pystyvän keskittymään vastaamiseen paremmin kuin heille täysin uudessa tilanteessa. Olin kiinnostunut haastateltavien esille tuomista asiasisällöistä, enkä kokenut puuttuvien ilmeiden ja eleiden vaikuttavan haastatteluiden kulkuun tai haastatteluaineiston sisältöön.

Haastattelun yhtenä etuna voidaan pitää mahdollisuutta harkinnanvaraiseen otokseen, jolloin haastateltaviksi voidaan valita henkilöitä, joilla on tietoa tai kokemusta tutkimuskohteesta (Tuomi & Sarajarvi 2018, 86). Ehdoton kriteerini haastateltavien valinnalle oli, että he ovat joskus käyttäneet reseptejä ruoanvalmistuksessa ja/tai leivonnassa. Sovelsin tutkittavien valintaan sekä harkinnanvaraista otosta, että lumipallo-otantaa. Lumipallo-otannassa edetään tiedonantajasta toiseen haastateltavien avulla, kun he esittelevät tutkijalle uuden mahdollisen haastateltavan (Tuomi & Sarajarvi 2018, 99). Otin yhteyttä lähipiirissäni oleviin henkilöihin, joilla tiesin olevan paljon kokemusta ruoanvalmistuksesta, leipomisesta ja reseptien käyttämisestä. Heidän avullaan löysin lisää haastateltavia, jotka käyttävät reseptejä. Pystyin valitsemaan joukon henkilöitä, joilla on tietoa ja kokemusta tutkimuskohteestani. Haastatteluihin osallistuneiden henkilöiden välillä on eroja siinä, kuinka kiinnostuneita ja taitavia he ovat ruoanvalmistukseen ja leipomiseen liittyen sekä siinä, kuinka paljon kokemusta heillä on reseptien käyttämisestä.

Aineisto koostuu 11 yksilöhaastattelusta, joiden kestot vaihtelevat noin 30 minuutin sekä 1 tunnin ja 30 minuutin välillä. Tallennettua haastattelumateriaalia kertyi yhteensä noin 11 tuntia 30 minuuttia, josta litteroitua aineistoa on yhteensä 83 sivua Times New Roman -fontilla, fonttikoolla 12 ja riviväillä 1,5. Lisätäkseen tutkimuksen läpinäkyvyyttä, olen koonnut haastateltavien taustatiedot ja heidän antamansa kuvailun omista tottumuksista ruoanvalmistukseen, leipomiseen ja reseptien käyttöön liittyen (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Taustatiedot ja kuvaus haastateltavista.

<b>Haastateltava</b>	<b>Ikä ja sukupuoli</b>	<b>Kuvaus henkilön tottumuksista ruoanvalmistukseen, leipomiseen ja reseptien käyttöön liittyen</b>
H1	26 nainen	Valmistaa ruokaa noin 3–4 kertaa viikossa, jolloin ei yleensä käytä reseptejä. Leipoo noin kerran kuukaudessa, jolloin käyttää aina reseptejä.
H2	55 mies	Valmistaa ruokaa vähintään 5 kertaa viikossa, jolloin käyttää reseptejä noin 1–2 kerroista. Ei leivo ikinä.
H3	30 nainen	Valmistaa ruokaa noin 3–4 kertaa viikossa, jolloin käyttää reseptejä noin puolilla kerroista. Leipoo noin kerran kuukaudessa, jolloin käyttää aina reseptejä.
H4	26 nainen	Valmistaa ruokaa lähes joka päivä, jolloin käyttää reseptejä satunnaisesti. Leipoo harvemmin kuin kerran kuukaudessa, jolloin käyttää lähes aina reseptejä.
H5	84 nainen	Valmistaa ruokaa joka tai joka toinen päivä, jolloin käyttää reseptejä satunnaisesti. Leipoo noin 2 kertaa kuukaudessa, jolloin käyttää lähes aina reseptejä.
H6	25 mies	Valmistaa ruokaa muutaman kerran kuukaudessa, jolloin käyttää reseptejä satunnaisesti. Leipoo korkeintaan muutaman kerran vuodessa, jolloin käyttää aina reseptejä.
H7	25 nainen	Valmistaa ruokaa noin 3–5 kertaa viikossa, jolloin käyttää reseptejä lähes jokaisella kerralla. Leipoo harvemmin kuin kerran kuukaudessa, jolloin käyttää lähes aina reseptejä.
H8	54 nainen	Valmistaa ruokaa noin 10 kertaa viikossa, jolloin käyttää reseptejä vain satunnaisesti. Leipoo 1–2 kertaa kuukaudessa, jolloin käyttää lähes aina reseptejä.
H9	24 mies	Valmistaa ruokaa lähes joka päivä, jolloin käyttää reseptejä noin kerran viikossa. Leipoo kerran 1–2 kuukaudessa, jolloin käyttää aina reseptejä.
H10	80 nainen	Valmistaa ruokaa joka päivä, jolloin käyttää reseptejä lähes jokaisella kerralla. Leipoo noin 4 kertaa viikossa, jolloin käyttää lähes aina reseptejä.
H11	24 nainen	Valmistaa ruokaa noin 3–4 kertaa viikossa, eikä yleensä käytä reseptejä. Leipoo harvoin, mutta käyttää aina reseptejä.

Saturaatiosta eli kylläntymisestä voidaan puhua tilanteessa, jossa haastateltavat eivät tuota tutkimusongelman kannalta enää lainkaan uutta tietoa, jolloin aineisto alkaa toistaa itseään. Saturaatiopisteen saavuttaminen ei kuitenkaan sovi kaikkeen kvalitatiiviseen tutkimukseen, eikä sitä voida saavuttaa, ellei tutkija tiedä, mitä hän hakee aineistosta. Jos aineistosta halutaan etsiä samankaltaisuutta, saturaation saavuttamisesta puhuminen on perustellumpaa kuin tilanteessa, jossa aineistosta etsitään erilaisuutta. Saturaatiosta puhuminen on perusteltua myös tutkimuksissa, joissa etsitään näyttöä ennalta määriteltyihin tyyppeihin ja teemoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99–100.) Vaikka aineistossa alkoi viimeisten haastatteluiden kohdalla esiintyä yhä enemmän toistoa, suhtaudun saturaatiopisteen saavuttamiseen varauksella, koska tutkimukseni tavoitteena on tutkimustehtävän mukaisen teeman kuvaaminen ilman etukäteen määriteltyjä luokkia, jolloin myös aineiston homogeenisten piirteiden lisäksi heterogeeniset piirteet ovat arvokkaita.

#### **4.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi**

Analysoin tutkimusaineistoni sisällönanalyysin keinoin. Tuomen & Sarajärven (2018) mukaan sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää laajasti erilaisissa kvalitatiivisissa tutkimuksissa. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan toteuttaa ilman syvällistä teoreettista tietämystä tutkimuskohteesta. Analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja, vaan aineistosta luodaan teoreettinen kokonaisuus valitsemalla analyysiyksiköt tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä saattaa vaikuttaa tutkijan omat ennakkoluulot ja subjektiivisuuden vaikutus tehtyihin havaintoihin. (Mts., 103–109, 145.) Toisaalta puhtaasti aineistolähtöinen tulkinta ei ole mahdollista. Tutustuin aineistoon erittäin huolellisesti, jotta pystyin tekemään analyysin mahdollisimman hyvin aineiston pohjalta huolimatta omista ennakkoluuloista ja mielipiteistäni.

Olen edennyt aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pääpiirteittäin Tuomen ja Sarajärven (2018, 122–126) esittelemien vaiheiden mukaisesti. Empiirisestä aineistosta pyritään käsitteitä yhdistelemällä muodostamaan teoreettisia käsitteitä



ja johtopäätöksiä, joiden avulla etsitään vastauksia asetettuun tutkimustehtävään. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on tehdä aineistosta tulkintoja ja päättelyketjuja, joiden avulla pyritään ymmärtämään haastateltavia heidän subjektiivisista näkökulmistaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 127.)

Kuuntelin nauhoitetut haastattelut välittömästi jokaisen haastattelun jälkeen. Samalla litteroin eli kirjoitin puheen tekstiksi Microsoft Word -tekstinkäsittelyohjelmaan. Aiemman litterointikokemukseni perusteella kandidaatin tutkielmasta en halunnut käyttää litterointiohjelmia niiden epätarkkuuden vuoksi. Tutkittava ilmiö vaikuttaa siihen kuinka tarkka litterointi on tarpeen. Jos tutkija on kiinnostunut esimerkiksi selvittämään, miten jokin asia sanotaan, puhe kannattaa litteroida mahdollisimman tarkasti niin, että litterointiin sisältyvät myös puheen tauot sekä äänensävyt. (Ruusuvuori 2010, 424–426.) Tässä tutkimuksessa olen kiinnostunut asiasisällöistä, enkä merkinnyt esimerkiksi puheen taukoja ja äänensävyjä tai haastateltavien ilmeitä ja eleitä, koska ne eivät ole olennaisia tutkimustehtävän kannalta. Litteroin myös esittämäni kysymykset, jotta vastauksia on helpompi tulkita. Osa haastatteluista sisälsi puheenvuoroja, jotka sijoittuivat täysin tutkimustehtäväni ulkopuolelle, joten päätin olla litteroimatta nämä osiot. Haastatteluita kuunnellessani tein siis tulkintoja siitä, mikä aineistossa relevanttia tutkimuksellisesti.

Kirjoitin jo haastatteluiden ja litteroinnin aikana itselleni päiväkirjamerkintöjä mieleeni tulleista havainnoista, joita hyödynsin myöhemmissä vaiheissa tulkintojen ja johtopäätösten tukena. Luin litteroitua haastatteluaineistoa useita kertoja ja perehdyin siihen huolellisesti. Tämän jälkeen aloitin datan pelkistämisen. Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa etsitään tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja karsimalla aineistosta kaikki epäolennainen pelkistämällä eli redusoidamalla aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123), jolloin aineiston koko saadaan hallittavammaksi (Alasuutari 2011, 40). Aloin etsiä tutkimustehtävän kannalta olennaisia sanoja, lauseita sekä pidempiä kokonaisuuksia, jotka sisältävät kuvailua reseptien ominaisuuksista, jotka vaikuttavat siihen, pidetäänkö reseptejä hyvinä vai ei. Näiden löytämieni tekstipätkien sanomat tiivistin pelkistetyiksi ilmauksiksi (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston redusoinnista eli pelkistämisestä.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
<i>”Tulee luottavaisempi fiilis, jos resepti on itselle mie- luisasta tutusta lähteestä, vaikka voi olla, ettei siinä oo mitään todellisuuspohjaa ja saattaa hyvä resepti olla muuallakin. Mut tiedän takuuvarmasti, et tulee hyvä, ku oon ennenkin tehnyt samasta lähteestä monta kertaa erilaisia juttuja.”</i>	Entuudestaan tutun ja hy- väksi todetun tahon julkai- semat reseptit koetaan luotettaviksi
<i>”Jos tulee vastaan vaikka joku Henri Alénin resepti tai jonkun muun huippukokin kenen nimen tunnistaa, ni aattelen, et okei tän luultavasti pitäis olla hyvä re- septi, jos tiedän et joku ammattikokki tehny sen. Läh- tökohtasesti se varmaan on ihan hyvätasoinen re- septi. Mut jos se on jonkun randomin vaikka Kotiko- kista, ni sit siinä saattaa olla niin paljon enemmän vaihtelua, et mikä sen reseptin tekijän osaamistaso on.”</i>	Uskottavana pidetyn ta- hon julkaisemat reseptit koetaan luotettaviksi

Redusoinnin jälkeen alkaa aineiston ryhmittely eli klusterointi, jossa samaa kuvaavat ilmaukset ryhmitellään alaluokiksi, jolloin aineisto tiivistyy (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Siirsin pelkistetyt ilmaukset Microsoftin Excel -laskentatauluk-  
koon ja vaihdoin samaa asiaa kuvaavien ilmausten solut keskenään saman väri-  
siksi helpottaakseni pelkistettyjen ilmausten ryhmittelyä. Ryhmittelin ilmaukset  
värikoodien mukaan. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään etsimällä havainnoista  
yhdistäviä piirteitä (Alasuutari 2011, 40). Kun olin yhdistänyt samaa kuvaavat  
ilmaukset omiin luokkiinsa, nimesin alaluokat niiden sisältöä kuvaavilla käsitteillä  
(taulukko 3).

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston klusteroinnista eli ryhmittelystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Entuudestaan tutun ja hyväksi todetun tahon julkaisemat reseptit koetaan luotettaviksi	Tuttu tai uskottava lähde
Uskottavana pidetyn tahon julkaisemat reseptit koetaan luotettaviksi	

Aineiston abstrahoinnissa eli käsitteellistämässä alaluokat yhdistetään yläluokiksi, jonka jälkeen luokittelua jatketaan yhdistämällä yläluokat pääluokiksi. Abstrahoinnin avulla aineistossa esiintyvistä ilmauksista päästään lopulta muodostamaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Muodostin ylä- ja pääluokat tutkimuskohdetta kuvaavista teemoista, jotka nimesin ilmentämään luokan sisältöä. Yläluokkia muodostui yhteensä viisi: *inspiraation hakeminen, kokonaiskuvan muodostuminen, luotettavan mielikuvan muodostuminen, reseptin noudattaminen ja onnistuneen lopputuloksen saavuttaminen*. Näistä muodostui kaksi pääluokkaa: *reseptin valitseminen* ja *reseptin käyttäminen* (taulukko 4).

TAULUKKO 4. Esimerkki aineiston abstrahoinnista reseptien valitsemisessa.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Tuttu tai uskottava lähde	Luotettavan mielikuvan muodostuminen	Reseptin valitseminen
Huolellinen toteutus		
Uudet ideat ja sovellukset	Inspiraation hakeminen	
Mukavuusalueelta poistuminen		

Abstrahointia jatketaan muodostamalla yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Käsitteellistämisen viimeisessä vaiheessa yhdistin molemmat pääluokat vielä yhdeksi yhdistäväksi luokaksi: *Kulttajien arvostamat ominaisuudet toimivassa reseptissä* (taulukko 5).

TAULUKKO 5. Aineiston abstrahoinnissa muodostettu yhdistävä luokka (Kuluttajien arvostamat ominaisuudet toimivassa reseptissä).

Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
Luotettavan mielikuvan muodostuminen	Reseptin valitseminen	Kuluttajien arvostamat ominaisuudet toimivassa reseptissä
Inspiraation hakeminen		
Reseptin noudattaminen	Reseptin käyttäminen	
Onnistuneen lopputuloksen saavuttaminen		

Sain muodostettua sisällönanalyysin avulla Tuomen ja Sarajärven (2018, 122–126) esittelemien vaiheiden mukaisesti yhdistävän luokan, kaksi pääluokkaa ja viisi yläluokkaa. Avaan pää- ja yläluokkien sisältöä tulosten yhteydessä luvussa 5, jossa käsittelen toimivan reseptin ominaisuuksia.

#### 4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Ennen tutkimuksen toteuttamista ja aineiston hankintaa tutustuin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) laatimiin ohjeisiin hyvästä tieteellisestä käytännöstä, jonka lisäksi täydensin tietämystäni myös tutkimusprosessin edetessä. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisten lähtökohtien noudattaminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta voidaan varmistaa tieteellisen tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) lähtökohdat hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältävät esimerkiksi vaatimukset avoimuuteen, rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa, joiden lisäksi myös asianmukaisen viittauksen muiden tutkijoiden työhön. Olen koko tutkimusprosessin ajan pyrkinyt huolellisuuteen ja avoimuuteen tutkimuksen suorittamisessa sekä saamieni tulosten kirjaamisessa, säilyttämisessä ja raportoinnissa lisätäkseni tutkimuksen luotettavuutta. Olen myös kirjannut tutkimustulokset ja johtopäätökset mahdollisimman huolellisesti, rehellisesti ja avoimesti.

Haastateltavien osallistuminen tutkimukseen on ehdottoman vapaaehtoista, jolloin heillä on halutessaan mahdollisuus perua osallistumisensa missä tahansa

tutkimuksen vaiheessa. Ennen kuin haastateltavat voivat tehdä päätöksen osallistumisestaan tutkimukseen, heitä on informoitava laajasti esimerkiksi tutkimuksen sisällöstä ja tarkoituksesta. (Kuula 2011, 87.) Koska hankin aineiston suoraan tutkittavilta, informoin haastateltavia mahdollisimman tarkasti. Kerroin olevani kiinnostunut selvittämään yksilöhaastatteluiden avulla kuluttajien eli heidän näkemyksiään siitä, mitä ominaisuuksia he arvostavat toimivassa reseptissä ruoanvalmistuksessa ja leipomisessa. Kerroin haastattelun kestävän noin tunnin riippuen hieman siitä, paljonko heillä itsellään on sanottavaa aiheeseen liittyen. Sovimme jokaisen tutkittavan kanssa, että saan nauhoittaa haastattelun. Informoin heitä myös siitä, että haastatteluita käytetään ainoastaan tässä tutkimuksessa, eikä nauhoitettuja haastatteluja tai litteroitua aineistoa käsittele kukaan muu itсени lisäksi. Informoin tutkittavia myös heidän yksityisyydensuojansa toteutumisesta. Yksityisyydensuojan varmistamiseksi ulkopuolisella ei tule olla mahdollisuutta päätellä, ketä tutkimukseen on osallistunut (Kuula 2011, 108–112). Tutkimustehtäväni kannalta ei ole oleellista tietää esimerkiksi haastateltavien nimiä ja asuinpaikkoja, enkä näin ollen raportoi kyseisiä tietoja. Tallennetut ja litteroidut haastattelut eivät sisältäneet lainkaan suoria tunnistetietoja haastateltaviin liittyen.

Haastatteluiden alussa kerroin haastateltaville uudelleen tutkimustehtävästäni, jonka lisäksi korostin heille, ettei kysymyksiin ole oikeita ja vääriä vastauksia, vaan heidän omat mielipiteensä aiheesta ovat arvokkaita. Kuulan (2011, 99) mukaan tutkittaville on informoitava, kuinka tutkimusaineistoa käytetään. Keskustelimme haastattelutilanteiden alussa uudelleen haastattelun tallentamisesta ja kerroin poistavani tallennetut haastattelut heti litteroinnin jälkeen. Lupasin myös poistaa litteroidut haastattelut tutkimuksen valmistuessa, eikä tutkimusaineistoa siis käytettäisi enää tämän jälkeen. Koska litteroin haastattelut heti jokaisen haastattelun jälkeen, pystyin poistamaan tallennetut haastattelut välittömästi, mikä lisäsi tutkittavien yksityisyydensuojan toteutumista. Litteroin haastatteluista mahdollisimman tarkasti kaiken tutkimustehtäväni kannalta olennaisen, joten en kokenut tarvetta haastatteluiden uudelleen kuunteluun. Haastatteluiden nauhoittamisen ja litteroinnin avulla pystyin tarkistamaan, mutta myös kyseenalaistamaan havaintoja, joita olin tehnyt haastatteluiden aikana, minkä ansiosta tutkimuksen luotettavuus lisääntyy haastatteluiden nauhoittamisen ansiosta.

En määritellyt ruoanvalmistuksen ja reseptien käyttämisen termejä tutkittaville haastatteluiden alussa, koska olen kiinnostunut heidän kokemuksistaan ja resepteille annetuista merkityksistä. Kuluttajat saattavat kuitenkin ymmärtää nämä käsitteet keskenään eri tavoin, jolloin he ovat vastanneet keskenään erilaisista lähtökohdista, mikä on saattanut vaikuttaa saamiini vastauksiin ja tutkimuksen tuloksiin. Toisaalta kuluttajien mahdolliset näkemyserot kyseisistä termeistä ovat ilmenneet todennäköisesti vain aivan haastatteluiden alkupuolella, jolloin selvitin lyhyesti haastateltavien taustatietoja ja tottumuksia ruoanvalmistukselle, leipomiselle ja reseptien käytölle. Osa haastateltavista on saattanut mieltää ruoanvalmistukseksi vain esimerkiksi lounaat ja päivälliset, kun taas toinen on saattanut mieltää siihen kuuluvan myös aamu- ja välipalat. Osa on saattanut kokea käyttävänsä reseptejä vain tilanteissa, joissa he noudattavat reseptiä alusta loppuun, kun taas osa on saattanut kokea käyttävänsä reseptiä, vaikka saisi reseptistä vain inspiraatiota omaan työskentelyyn. Haastatteluiden edetessä olen syventynyt näihin teemoihin haastattelukysymysten ja tarkentavien kysymysten avulla, jolloin tutkittavat ovat pohtineet reseptejä laajasti huolimatta siitä, minkälaiset heidän omat tottumuksensa ovat alun kertomusten perusteella olleet. Mahdolliset näkemys- ja tulkintaerot termeihin liittyen näkyvät todennäköisesti vain taustatietojen yhteydessä esiteltävien kuvailujen kohdalla, eivätkä tutkimustehtävän kannalta olennaisissa tuloksissa.

## 5 Toimivan reseptin ominaisuudet

Haastattelussa käytettiin ilmauksia, jotka sijoitin aineistolähtöisen analyysin tuloksena syntyneisiin pää- ja yläluokkiin. Esittelen tässä kappaleessa nämä pää- ja yläluokat, joista jokainen on osa kuluttajien määrittelemää toimivaa reseptiä. Haastateltavat käyttävät enimmäkseen kirjallisessa muodossa olevia reseptejä, jonka takia tuloksetkin keskittyvät kirjallisten reseptien ominaisuuksiin. Olen havainnollistanut tuloksia suorien aineistolainauksien avulla.

### 5.1 Reseptin valitseminen

Haastatteluissa korostui selvästi ajatus siitä, että toimiva resepti ei sisällä pelkästään reseptin käyttämisen kannalta tärkeitä ominaisuuksia. Reseptin tulee täyttää tiettyjä kriteerejä, jotta kuluttaja päättää käyttää sitä. Reseptin valitseminen ja siihen liittyvät tekijät ovat siis olennaisesti yhteydessä siihen, minkälaisia ominaisuuksia kuluttajat liittävät toimivaan reseptiin. Kuluttajille on tärkeää, että resepteistä saadaan uutta inspiraatiota ja niiden sisällöstä pystytään vaivattomasti ja nopeasti muodostamaan kokonaiskuva. Näiden lisäksi on tärkeää, että reseptistä saadaan luotettava mielikuva, jolloin kuluttajien ei tarvitse tehdä kriittistä arviota reseptin käytettävyydestä. Kun kaikki nämä tekijät toteutuvat, resepti koetaan toimivaksi ja sopivaksi omiin tarpeisiin, jolloin kuluttaja todennäköisemmin haluaa valita käyttää kyseistä reseptiä.

#### 5.1.1 Inspiraation hakeminen

Sekä ruoanvalmistus- että leivontaresepteistä haetaan inspiraatiota omaan työskentelyyn. Reseptejä ei välttämättä käytetä lainkaan, eikä niitä koeta hyödyllisiksi, elleivät ne sisällä jotain itselle uutta. Myös muun muassa Floydin ja Fosterin (2017) mukaan reseptit eivät liity pelkästään haastavien työvaiheiden suorittamiseen, vaan ne toimivat myös inspiraationa kuluttajille. Reseptejä saatetaan ajoittain käyttää myös entuudestaan tuttuihin sekä itselle helppoihin ruokiin ja leivonnaisiin, joiden valmistus sujuu rutiininomaisesti ilman tarkkoja ohjeita. Tällaisissa tapauksissa reseptejä käytetään, koska kuluttajat *tarkistavat* ja *palauttavat mieleensä* muun muassa reseptiin käytetyt raaka-aineet sekä niiden määrät. Silloin

ei kuitenkaan tehdä kovinkaan laajaa harkintaprosessia siitä, mikä resepti valitaan, eikä välttämättä käytetä joko lainkaan tai ainakaan kovin tarkasti reseptin sisältämiä työvaiheita. Kuitenkin tapauksissa, joissa reseptin käyttö on huolellisempaa, tarkempaa ja kokonaisvaltaisempaa, päätökset reseptien valinnasta saatetaan tehdä laajemman harkinnan tuloksena. Kun reseptiä noudatetaan huolellisemmin käyttäen raaka-aineiden lisäksi myös tekijän laatimia työvaiheita, kuluttajien vaatimukset reseptille saattavat olla korkeammat kuin näiden edellä mainittujen tuttuja ruokia ja leivonnaisten kohdalla.

Kun kuluttajat käyttävät reseptejä kokonaisvaltaisemmin, yhtenä reseptin valintaperusteena on inspiraation hakeminen, jolloin reseptiltä kaivataan itselle uusia ideoita ja sovelluksia. Resepti koetaan itselle sopivaksi ja toimivaksi, jos se sisältää jotakin uutta. Uudet asiat voivat olla muun muassa itselle vieraat tai entuudestaan tuntemattomat raaka-aineet, joita kuluttaja ei ole aiemmin käyttänyt, minkä vuoksi hän kokee tarvitsevänsä reseptiä ruoanvalmistuksen tai leipomisen tueksi. Silloin resepti toimii apuna sekä siihen, mihin kyseisiä raaka-aineita voidaan käyttää, mutta myös siihen, kuinka näitä raaka-aineita käytetään. Vaikka resepti sisältäisi kuluttajalle entuudestaan tuttuja raaka-aineita, joiden käsittely ja käyttäminen on jo lähtökohtaisesti tuttua, inspiroiva resepti saattaa tuoda kuluttajalle uusia ideoita erilaisista raaka-aineyhdistelmistä, joita tämä ei olisi itse tullut keksineeksi. Tuttuja raaka-aineita saatetaan myös käyttää tavoilla, jotka eivät ole entuudestaan tuttuja. Reseptissä käytetyt itselle uudet ja vieraat työskentelytavat ja työvaiheet saattavat inspiroida kuluttajaa reseptin käyttämiseen. Inspiroiva resepti esittelee kuluttajalle myös uudenlaisia sovelluksia entuudestaan tutuista ruoista ja leivonnaisista:

*”Kiva, jos reseptissä olisi jotain innovatiivista jollain tavalla, et ainakin itselle joku uusi ainesosa, mitä ei ole ennen käyttänyt. Mun mielestä on kiva, että siinä tutussakin ruoassa olisi joku uusi idea tai jotain yllättävää.” (H2)*

Reseptien käyttö saatetaan kokea turhaksi, jos ruoan tai leivonnaisen olisi valmistanut samanlaisena myös ilman ohjetta. Inspiraation saaminen reseptistä on tärkeää, koska kuluttajat kokevat, että olennainen syy reseptien käytölle on niiden avulla saatava idea siitä, mitä kaikkea on mahdollista tehdä ja kuinka lopputulok-



seen päästään. Kuten on tullut ilmi, resepteiltä kaivataan uusia ideoita ja sovelluksia. Kuluttajien oma mielikuvitus tai osaaminen ei kuitenkaan välttämättä riitä näiden toteuttamiseen, jolloin reseptien merkitys ruoanvalmistuksessa ja leipomisessa korostuu:

*”Ihannetilanteessa koko ajatustyö on tehty mun puolesta, eikä mun tarvitse itse keksiä, mitä raaka-aineita mä voisin vaikka laittaa tähän.” (H6)*

Toimiva resepti voi sisältää sekä tuttuja että vieraita raaka-aineita ja työvaiheita. Resepti koetaan kuitenkin hyödylliseksi usein vain silloin, jos kuluttaja kokee sen käytölle jonkin syyn. Haastatteluissa ilmeni useita erilaisia tekijöitä siihen, miksi resepti koetaan itselle mieluiseksi ja tarpeelliseksi. Näitä tekijöitä yhdisti kuitenkin ajatus siitä, että reseptiä käyttämällä on mahdollisuus poistua omalta mukavuusalueelta, mitä ei yleensä tapahdu, kun ruokaa tai leivonnaista valmistetaan ilman ulkopuolelta saatua ideaa. Mannisen ja Palojoen (2012, 84–85) lapsiperheitä koskevan tutkimuksen mukaan itsensä yllättäminen sekä vaihtelu erilaisen ruoan syömisessä ja valmistamisessa synnyttää vanhempien kokemusten mukaan iloa arkiruokailuun tai ruoanvalmistukseen. Näiden tulosten perusteella on loogista, että kuluttajat kaipaavat resepteiltä vaihtelua ja uusia ideoita ruoanvalmistukseen.

### 5.1.2 Kokonaiskuvan muodostuminen

Usein ennen kuin kuluttajat tekevät päätöksen tietyn reseptin käyttämisestä, he tutustuvat reseptiin ja arvioivat, täyttääkö resepti heidän subjektiiviset toiveensa esimerkiksi makuun, terveellisyteen, vaativuustasoon tai aikaan liittyen. Shidochin ym. (2009, 9) mukaan reseptien tulee huomioida kuluttajien mieltymykset. Eri reseptien ja henkilöiden kohdalla saattaa olla vaihtelua siinä, kuinka tarkka arvio reseptistä tehdään ennen lopullista päätöstä. Yleensä päätös reseptin käyttämisestä tai hylkäämisestä tehdään kuitenkin nopeasti. Reseptistä on tärkeää pystyä muodostamaan kokonaiskuva vaivattomasti *silmäilemällä* ilman, että lukija joutuu käyttämään runsaasti aikaa ja vaivaa tutustuessaan reseptiin ja sen sisältöön. Jotta kuluttaja voi tehdä päätöksen itselleen sopivan reseptin valitsemisesta, hänen tulee ensin saada riittävä kokonaiskuva siitä, millainen resepti on

kyseessä. Kuluttajat haluavat tietää muun muassa minkälainen ruoka tai leivonnainen reseptiä käyttämällä valmistuu, mitä sen valmistamiseen tarvitaan, kuinka se valmistetaan, onko sen vaativuustaso itselle sopiva ja vastaako valmistamiseen käytettävä aika omia toiveita. Näiden tietojen selvittäminen ei kuluttajien mukaan saa tuntua liian työläältä tai aikaa vievältä, vaan kokonaiskuva on tärkeää pystyä muodostamaan nopeasti.

Kuluttajat kiinnittävät resepteissä yleensä ensimmäisenä huomionsa sen otsikoon tai valokuvaan. Kuluttajille on tärkeää, että jo pelkän otsikon tai valokuvan perusteella on mahdollista saada mielikuva reseptistä ja siitä, minkälainen ruoka tai leivonnainen on kyseessä. Otsikon avulla on mahdollista tehdä erotteluja muiden vastaavien reseptien välillä. Kuluttajien mielestä hyvä otsikko kuvailee mahdollisimman kattavasti reseptissä olevaa ruokaa tai leivonnaista niin, ettei kuluttajan välttämättä ole pakko lukea reseptissä käytettyjä raaka-aineita. Usein kuluttajat haluavat otsikon kuvailevan ruokaa tai leivonnaista mahdollisimman informatiivisesti. Esimerkiksi suomalaisen bloggaajan Natalia Tolmatsovan kehittämä *Panopasta* eli lihapullapasta treffikumppanin hurmaamiseksi ei vastaa kaikkien toiveita otsikon informatiivisesta sisällöstä:

*”Mä en tykkää esimerkiksi nimestä ’Panopasta’, mikä ei kerro yhtään mitään. Okei, se on pasta, mutta se vois olla lihapullapasta tai tomaattinen lihapullapasta. Nimen pitäisi kuvailla makua, niin kuin esimerkiksi tulinen curry tai et se on helppo ja nopea. Niin sit mä ehkä valitsen sen, kun tykkään, että siitä tulee selville, mistä siinä on kyse.” (H3)*

Toisaalta joissain tapauksissa myös erikoisemmat tai esimerkiksi humoristiset nimet saattavat kiinnostaa kuluttajia. Salvion (2012, 31) mukaan esimerkiksi ruokablogit voivat päästää lukijan lähemmäs kirjoittajan elämää kuin perinteinen valtamedia. Etenkin jos reseptin julkaissut henkilö on kuluttajalle jollain tavalla entuudestaan tuttu esimerkiksi julkisuudesta, mielenkiintoa reseptiä kohtaan voidaan lisätä myös tunteisiin vetoavilla otsikoilla, kuten *isoäidin bravuuri*.

Parhaimmillaan otsikko ja kuva täydentävät toinen toisiaan, jolloin nämä molemmat vakuuttavat kuluttajan siitä, että resepti kannattaa valita tai siihen kannattaa

vähintään tutustua tarkemmin. Valokuva on kuluttajien mielestä yksi reseptin tärkeimmistä ominaisuuksista. Valokuva on olennaisessa asemassa reseptin valitsemisessa ja se vaikuttaa usein merkittävästi siihen, tekeekö kuluttaja päätöksen reseptin käyttämisestä vai ei. Toisaalta Carrollin (2010, 69) mukaan kuluttajat pitävät reseptin yhteydessä olevia valokuvia tärkeinä, mutta niitä ei ensisijaisesti käytetä reseptin valitsemiseen.

Jotta valokuva antaa mahdollisimman onnistuneen mielikuvan reseptin sisällöstä, siinä tulee esittää ruoka tai leivonnainen mahdollisimman havainnollistavasti. Hyvään valokuvaan liitetään usein mielikuva siitä, että kuvassa näkyvää ruokaa tai leivonnaista halutaan maistaa. Fisherin ym. (2012, 440) mukaan kuluttajat eivät enää syö vain toiminnallisista syistä, kuten nälän takia, vaan myös muiden tarpeiden ja toiveiden tyydyttämiseksi, kuten siksi, että ruoka on esteettisesti houkuttelevaa ja huomiota herättävää. Tämä on linjassa kuluttajien mieltymysten kanssa valita reseptejä, jotka sisältävät houkuttelevan näköisiä ruokia ja leivonnaisia. Jos valokuvassa esiintyvä ruoka tai leivonnainen ei houkuttele maistamaan ja kokeilemaan reseptiä, reseptiä ei todennäköisesti haluta käyttää:

*”Mä en tee sitä ruokaa, jos se näyttää pahalta siinä (valokuvassa). Mut se voi olla harhaanjohtavaa, koska ei se kerro välttämättä siitä, koska sehän voi olla ihan sairaan hyvää ja siinä voi olla se maailman paras makaronilaatikko. Mutta kun se näyttää hirveältä, niin mulle tulee heti ajatus, et tämä ei voi olla hyvää.” (H7)*

Usein vasta reseptin otsikon ja valokuvan tarkastelun jälkeen reseptiin tutustutaan tarkemmin. Usein resepti saattaa sisältää ingressin, jonka avulla otsikon ja valokuvan tuottama mielikuva täydentyy. Onnistunut ingressi kuvaa reseptin otsikkoa tarkemmin. Usein etenkin arkikäyttöön tulevissa resepteissä kuluttajat eivät halua lukea pitkiä tekstejä, jotta myös kokonaiskuva reseptistä voidaan muodostaa nopeasti. Ingressin toivotaan yleensä olevan vain korkeintaan muutaman virkkeen mittainen. Yleensä tämän jälkeen kuluttajat tutustuvat siihen, millaisia raaka-aineita ja työvaiheita resepti sisältää. Jotta voidaan nähdä mahdollisimman selkeästi, vastaavatko raaka-aineet ja työvaiheet sisällön ja pituuden suhteen omia toiveita, ne tulee merkitä reseptiin selkeästi omiksi kategorioikseen. Kuluttajien toiveet mukailevat siis esimerkiksi Hertzmannin (2010), Lofgrenin (2013) ja Tengin ym. (2012.) kuvailemaa reseptin tyypillistä rakennetta.

Kokonaiskuvan muodostumisessa on olennaista myös reseptin annosmäärä, vaativuustaso ja valmistusaika. Joihinkin resepteihin on merkitty valmiiksi nämä tiedot, mikä helpottaa lukijan arviointiprosessia. Etenkin vaativuustason ja valmistusajan merkitsemiseen suhtaudutaan kuitenkin varauksella. Kuluttajat eivät tiedä, mihin nämä arviot perustuvat, eivätkä koe näitä arvioita omien kokemusten mukaan yleensä kovin luotettaviksi. Näiden merkitseminen reseptin alkuun helpottaa kokonaiskuvan muodostumista, mutta kuluttajat arvioivat näitä tekijöitä usein myös itse raaka-aineiden ja työvaiheiden perusteella huomioiden oman osaamistasonsa.

### 5.1.3 Luotettavan mielikuvan muodostuminen

Kuluttajien mielikuva reseptistä on parempi, jos resepti vaikuttaa heidän mielestään luotettavalta. Kuluttajat valitsevat mieluummin luotettavilta vaikuttavia reseptejä. Luotettava mielikuva muodostuu useista erilaisista tekijöistä. Kuluttajille tärkeitä tekijöitä ovat reseptin julkaisija tai julkaisupaikka, valokuvan ja/tai videon ammattimaisuus sekä reseptin toteutuksen huolellisuus.

Reseptin julkaisija ja julkaisupaikka ovat yhteydessä kuluttajien mielikuviin reseptin luotettavuudesta. Reseptejä voi julkaista kuka tahansa, osaamisesta ja taustasta riippumatta, minkä seurauksena etenkin verkosta saattaa löytyä eri tasoisia reseptejä toimivuuden ja käytettävyyden näkökulmasta. Jos resepti on ammattilaisen tai muun kuluttajan uskottavana pitämän tahon julkaisema, kuluttajat olettavat reseptin olevan toimiva ilman syvällisempää kriittistä tarkastelua:

*”Jos tulee vastaan vaikka joku Henri Alénin resepti tai jonkun muun huip-pukokin kenen nimen tunnistaa, ni aattelen, et okei tän luultavasti pitäis olla hyvä resepti, jos tiedän et joku ammattikokki tehny sen. Lähtökohtaisesti se varmaan on ihan hyvätasoinen resepti. Mut jos se on jonkun randomin vaikka Kotikokista, ni sit siinä saattaa olla niin paljon enemmän vaihtelua, et mikä sen reseptin tekijän osaamistaso on.” (H4)*

Luotettavan mielikuvan syntymistä edesauttaa tahon uskottavuuden lisäksi sen tuttuus. Huolimatta julkaisevan tahon taustasta, kuluttajat kokevat reseptin luotettavaksi valinnaksi silloin, jos lähde on heille entuudestaan tuttu. Resepti valitaan helposti silloin, kun kuluttajalla on hyviä kokemuksia myös saman tahon muista resepteistä:

*”Tulee luottavaisempi fiilis, jos resepti on itselle mieluisasta tutusta lähteestä, vaikka voi olla, ettei siinä oo mitään todellisuuspohjaa ja saattaa hyvä resepti olla muuallakin. Mut tiedän takuuvarmasti, et tulee hyvä, kun oon ennenkin tehnyt samasta lähteestä monta kertaa erilaisia juttuja.” (H8)*

Ammattimainen vaikutelma lisää kuluttajien mielikuvaa siitä, että resepti on huolellisesti testattu ja todettu toimivaksi. Laadukkaat valokuvat ja videot sekä tekstin huolellinen toteutus ovat tärkeitä luotettavan ja ammattimaisen mielikuvan syntymisessä. Laadukkaat ammattimaisen näköiset valokuvat ja videot tuovat kuluttajien mukaan uskottavuutta reseptille. Vaikkei reseptin tekijällä olisi kuluttajalle merkitystä, ammattimainen valokuva tai video lisää luottoa siihen, että resepti on toimiva. Jos kuva tai video ovat huonolaatuisia, reseptin toimivuutta pohditaan kriittisemmin.

Kuluttajat kokevat valokuvien ja videoiden lisäksi tärkeiksi huolellisen toteutuksen ja yhtenäisen ulkoasun. Reseptiin liittyvät positiiviset mielikuvat lisääntyvät, jos tekstin fontti, rivivälit ja muut asetteluun liittyvät tekijät ovat yhtenäisiä, ja jos kieli on sujuvaa, jolloin reseptin lukeminen tuntuu helpolta. Myös Gatten ja Companyn [1992] tutkimuksen perusteella lukijoiden luottamusta reseptiin voidaan pyrkiä lisäämään selkeyden ja yksinkertaisuuden avulla vähentämällä mahdollisuuksia arvauksiin ja sekaannuksiin, jolloin tavoitteena on tehdä reseptistä helpommin luettava (Carroll 2010, 66). Jos resepti sisältää runsaasti kirjoitus- ja kielioppivirheitä, sen luettavuus ja ymmärrettävyys saattavat heikentyä, mutta samalla myös luottamus reseptin toimivuuteen saattaa laskea:

*”Musta tuntuu sillä hetkellä, et se on ammattilaisen tekemä, jos se on kirjakiielellä ja kieliopillisesti oikein verrattuna, et kirjoitetaan puhekiielellä ja sisältää kirjoitusvirheitä. Ne vähentää uskottavuutta, mulle tulee mielikuva, et se ei välttämättä olisi niin hyvää kuin se oikein kirjoitettu.” (H6)*

Reseptit voivat kuitenkin olla hyviä ja vastata kuluttajien tarpeisiin, vaikkeivat ne olisi ammattilaisen tekemiä tai ammattimaisen taseisia. Reseptin julkaisupaikalla, julkaisijalla tai reseptin julkaisijan ammattinimikkeellä ja osaamisella ei ole välttämättä merkitystä reseptin toimivuuden kannalta. Merkittävintä on, että reseptissä toteutuu edes jokin edellä mainituista luotettavuutta lisäävistä tekijöistä, huolimatta siitä, millaisesta lähteestä resepti on peräisin. Jos resepti vaikuttaa kuitenkin huolimattomasti tehdyltä, eikä kuluttaja ole varma reseptin luotettavuudesta, reseptin toimivuudesta täytyy tehdä kriittistä arviota ennen sen valitsemista. Tilanteissa, joissa kuluttaja on epävarma tarkastelemansa reseptin toimivuudesta, muiden kuluttajien antamat kommentit ja arvostelut reseptiin liittyen koetaan merkityksellisiksi. Myös Pugseen ja Niyomyvanichin (2015, 182) mukaan kommentit voivat auttaa kuluttajia reseptien valitsemisessa. Kommentteja ja suosituksia voidaan saada suullisesti muilta kuluttajilta, mutta niitä voidaan myös lukea, jos verkossa julkaistun reseptin yhteyteen on avattu mahdollisuus kommenttien tai arvosteluiden kirjoittamiselle. Jos kuluttaja epäilee reseptin valitsemista, muiden antamat negatiiviset kommentit saattavat liittyä reseptin valitsemiseen kielteisesti. Jos kommentit puolestaan ovat positiivisia, kuluttajien mielikuvat reseptin luotettavuudesta saattavat lisääntyä.

## **5.2 Reseptin käyttäminen**

Toimivalla reseptillä saadaan onnistunut ja hyvänmakuinen lopputulos. Kuluttajat eivät välttämättä noudata työvaiheita kaikkien reseptien kohdalla, vaan työvaiheet koetaan tärkeiksi enimmäkseen itselle vieraissa ja vaikeissa ruoissa ja leivonnaisissa. Silloin kun reseptiä käytetään myös työskentelyn aikana, reseptin noudattamisen tulee olla vaivatonta ja sujuvaa onnistuneen lopputuloksen saavuttamiseksi.

### **5.2.1 Reseptin noudattaminen**

Kuten reseptin valintaan liittyen tulee ilmi, reseptien avulla on mahdollisuus poistua omalta mukavuusalueelta. Jotta tämä siirtyminen kuitenkin koetaan mieluisaksi, reseptin noudattamisen tulee olla mahdollisimman helppoa ja yksinkertaista. Tätä

edesauttavat tekstin sujuvuus, työvaiheiden lyhyt pituus ja vaiheiden jaotteleminen, huolellisesti laadittu työskentelyjärjestys, mahdollisuus lukea tarkempia ohjeita tiiviin reseptin ohella sekä sanallisten ohjeiden täydentäminen videoilla ja valokuvilla. Jos reseptin tekninen toteutus on onnistunut, reseptin seuraaminen on helppoa ja vaivatonta:

*”Hyvä resepti on sellainen, että siihen ei kiinnitä sen enempää huomiota, et kunhan vaan tekee. Et enemmän ehkä, jos on huonosti tehty resepti, niin sitten siinä tulee vastaan asioita, jotka alkaa ärsyttämään. Jos kaikki on tehty hyvin, mikään siinä toteutuksessa ei edes erityisemmin kiinnitä huomiota, koska se menee sillee sujuvasti.” (H4)*

Kuluttajat osasivat kuitenkin määritellä tekijöitä, jotka parantavat ja helpottavat reseptien käyttämistä. Reseptin noudattamisen kannalta on tärkeää, että työvaiheita on helppo seurata. Sujuva virheetön kieli helpottaa luotettavan mielikuvan ohella myös reseptin noudattamista. Jos kirjoitus- tai kielioppivirheitä on runsaasti, reseptiä on vaikea noudattaa. Kuten reseptiin tutustumisenkin kohdalla, kuluttajat eivät etenäkään arkena jaksakaan lukea pitkiä reseptejä. Reseptin työvaiheilta toivotaan napakkuutta niin, että ne on avattu lukijalle mahdollisimman lyhyesti ja yksinkertaisesti. Jos resepti on kirjoitettu mahdollisimman lyhyesti, sen seuraaminen helpottuu reseptin käyttämisen ja työskentelyn aikana. Knuuttilan (2016, 89) mukaan resepteihin ei voida kirjoittaa jokaista yksityiskohtaa, vaan niiden tulee olla lyhyitä ja kompakteja, jolloin kirjoittajan tulee keskittyä informoimaan vain olennainen tieto. Tämä on linjassa haastateltavien toiveiden kanssa.

Jos resepti on todella pitkä, kuluttajan voi olla vaikeaa löytää työvaiheista oikea kohta, jota on parhaillaan suorittamassa. Tätä voidaan kuitenkin helpottaa jaottelulla työvaiheet useampaan eri kokonaisuuteen. Jos kaikki reseptin työvaiheet on lueteltu peräkkäin, tekstiä on haastavampi lukea, jonka lisäksi oman työn etenemisen seuraaminen vaikeutuu. Työvaiheet voidaan jaotella omiin kokonaisuuksiinsa esimerkiksi rivivälien, ranskalaisten viivojen tai numeroiden avulla. Tärkeintä jaottelussa on, että myös *silmäilemällä* on mahdollista havaita työvaiheista muodostetut kokonaisuudet. Hertzmannin (2010, 171) mukaan työvaiheiden numerointia voidaan pitää turhana, koska työvaiheet esitetään muutenkin työskentelyjärjestyksessä. Kuluttajat kuitenkin toivovat, että työvaiheet jaotellaan etenkin

pidemmissä ohjeissa numeroilla, jotta oikean työvaiheen löytäminen nopeutuu silloin, kun reseptiä käytetään työskentelyn aikana. Tärkeiden työvaiheiden, raaka-aineiden tai muiden yksittäisten sanojen lihavoiminen voi helpottaa reseptin noudattamista. Carrollin (2010, 65) mukaan tekstin koolla, värillä ja kirjasintyyppillä voidaan erotella eri osioita.

Kuluttajat toivovat, että reseptin työvaiheet jaoteltaisiin edellä mainittuihin luettavuutta helpottaviin kokonaisuuksiin esimerkiksi tietyn raaka-aineen käsittelyn tai työskentelyn aikataulun mukaisesti. Työskentelyjärjestyksen tulee olla harkittu ja selkeästi ilmaistu. Aulangon ym. (2012, 110) esittämä työskentelyyn liittyvä kaaos voidaan välttää toimivan reseptin avulla. Kuluttajien mielestä on tärkeää, että he voivat luottaa reseptiä käyttäessään siihen, että työskentely sujuu mutkattomasti kirjoittajan esittämässä järjestyksessä:

*”Joskus käynyt niin, että ohjeessa sanotaan, et lisää hienonnetut jotkut ainekset ja sitten huomaakin, että aha, mun pitääkin nyt alkaa kiireellä kuutioimaan näitä. Et miksei sitä aiemmin sanottu, tietkö nyt kattila palaa jo liedellä ja pitäisi saada se pilkottu raaka-aine sinne jo saman tien. Olisi ollut hyvä, että se pilkkominen olisi sanottu jo aluksi, jotta se ohje menisi mielekkäässä järjestyksessä.” (H2)*

Jotta reseptien noudattaminen voisi palvella mahdollisimman tehokkaasti kaikkia kuluttajia, resepteiltä toivotaan samaan aikaan sekä napakkuutta, että työvaiheiden tarkkaa selostusta riippuen omasta osaamisesta ja ennakkotiedoista reseptiin liittyen. Kuluttajien toiveet muistuttavat tilannetta, jossa Hertzmannin (2010, 167) mukaan joissain 1900-luvun ranskalaisissa keittokirjoissa reseptit jaettiin kahteen osioon kotiäideille ja ammattilaisille, jolloin kotiäideille suunnatut reseptit olivat tarkemmin kuvattuja kuin ammattilaisille suunnatut. Kuluttajat toivovat reseptin lukemisen olevan mahdollisimman helppoa työskentelyn aikana niin, että he voivat lukea reseptistä pelkästään tärkeimmät vaiheet tai avainsanat. Toisaalta kuluttajat toivovat, että resepti sisältää myös yksityiskohtaisemmat ohjeet, joihin he voisivat tarpeen mukaan perehtyä. Kuluttajilla oli erilaisia näkemyksiä siitä, kuinka tämä voitaisiin toteuttaa esimerkiksi kahdella eri pituisella versiolla samasta reseptistä tai lisäämällä verkossa julkaistuihin resepteihin mahdollisuus lukea esimerkiksi haastavien termien selitykset:



*”Tavallaan toivoisin, että reseptejä olisi kahdenlaisia, lyhyt ja pitkä versio. Pitkä versio ennen ruoanlaittoa niin, että mä perehdyn siihen kokonaisvaltaisesti ja lyhyttä versiota mä voisin käyttää ruoanlaiton lomassa, jolloin mä voisin vähän niin kuin virkistää muistiani nopeasti kesken sitä ruoanlaittoa.” (H6)*

*”Perusohje hyvin yksinkertaisesti, mutta voisi olla vaikka, että kuullota saanaa klikkaamalla saa tarvittaessa selityksen siihen esille, jos tarvitsee.” (H2)*

Sanallisten työvaiheiden lisäksi kuluttajat käyttävät myös valokuvia ja videoita työskentelynsä apuna reseptien noudattamisen aikana. Etenkin vaikeista resepteistä kuluttajat saattavat toivoa valokuvia myös työvaiheista, mutta useimmiten kuluttajat kokevat jo pelkän valmiista lopputuloksesta otetun valokuvan helpottavan reseptin noudattamista. Carrollin (2010, 69) mukaan kuluttajat käyttävät reseptien valokuvia ensisijaisesti valmistaessaan ruokalajeja reseptin avulla. Valokuvat helpottavat sanallisen ohjeen hahmottamista sekä ohjaavat esimerkiksi siinä, miten ruoan tai leivonnaisen voi tarjoilla tai minkä kokoisiksi ja mallisiksi raaka-aineet kannattaa käsitellä. Videomuotoisten reseptien käyttäminen on haastateltavien keskuudessa hyvin harvinaista. Haastavista työvaiheista saateen kuitenkin toivoa lyhyitä videoita kirjallisen reseptin yhteyteen.

### **5.2.2 Onnistuneen lopputuloksen saavuttaminen**

Sujuvan työskentelyn ohella onnistuneen lopputuloksen saavuttaminen on olennainen osa reseptien käyttämistä. Kuluttajille on tärkeää, että onnistunut lopputulos voidaan saavuttaa reseptin avulla. Lopputuloksen tulee maistua hyvältä, mutta reseptin täytyy vastata myös otsikon sekä valokuvien ja videoiden tuomia mielikuvia.

Vaikka työvaiheilta toivotaan napakkuutta, reseptin tulee olla mahdollista onnistua annetuilla ohjeilla. Työvaiheiden ohjeistuksia ei saa tiivistää niin napakaksi kokonaisuudeksi, että työskentely vaikeutuu ja työvaiheiden suorittaminen jää liiaksi kuluttajan oman harkinnan ja aiemman kokemuksen varaan. Jos reseptin toteutus on toimiva, kuluttajalla on mahdollisuus saavuttaa onnistunut lopputulos reseptin avulla. Kuluttajien kokemusten mukaan joidenkin reseptien käyttö on

vaatinut tueksi myös muita lähteitä. Joissain resepteissä valokuvat voivat antaa osviittaa siitä, miltä ruoan tai leivonnaisen tulisi näyttää, mutta työvaiheissa ei välttämättä ole annettu ruoan tai leivonnaisen viimeistelyyn liittyviä ohjeita. Reseptit saattavat myös sisältää työvaiheita tai termejä, joita ei ymmärretä. Kun resepti on kuluttajien mielestä toimiva, sen käyttäminen ja onnistuneen lopputuloksen saavuttaminen eivät vaadi muiden reseptien tai esimerkiksi verkkosivujen lukemista:

*”Jos on vaikea termi, niin hyvä, että sen sitten selittää auki. Aina huono, jos pitää etsiä sitä tietoa muualta, kun siitä reseptistä. Et se on se reseptin idea, et sen avulla hoitaa ostokset, tekee ne vaiheet ja saa myös sen lopputuotteen. Enemmänkin huono resepti, jos pitää koko ajan Googlaa, et hei mikä tämä on.” (H9)*

Kun kuluttaja noudattaa reseptiä ja valmistaa ruoan tai leivonnaisen annettujen ohjeiden mukaisesti, lopputuloksen halutaan olevan sitä, mitä resepti *on luvannut*. On tärkeää, että reseptiä noudattamalla voi olla mahdollista saavuttaa reseptin nimeä tai valokuvaa ja videota vastaava ruoka tai leivonnainen. Joissain tapauksissa kuluttajat ovat olleet pettyneitä saamaansa lopputulokseen, koska ovat kokeneet, ettei se ole vastannut reseptin otsikkoa. Vasta lopputuloksen valmistuksessa saatetaan havaita, ettei reseptin otsikko vastaa reseptin todellista sisältöä, mikä koetaan pettymykseksi. Resepti saattaa olla nimetty esimerkiksi jonkin laajasti tunnetun ruoan tai leivonnaisen mukaan, vaikkei reseptillä valmistettava ruoka tai leivonnainen olisikaan perinteisen version mukainen. Otsikko ei siis saa olla harhaanjohtava reseptin sisällöstä.

Otsikoiden lisäksi myös valokuvat ja videot voivat antaa kuluttajalle väärän mielikuvan reseptistä. Kuluttajat kokevat tärkeäksi, että valokuvien ja videoiden ruoat ja leivonnaiset on valmistettu niiden yhteyteen liitetyllä reseptillä. Joissain tapauksissa kuluttajat ovat havainneet valokuvien ruoissa tai leivonnaisissa sellaisia raaka-aineita, joita ei ole lainkaan reseptin raaka-aineluettelon yhteydessä, jolloin kyseisiä raaka-aineita ei välttämättä ymmärretä, muisteta tai osata hankkia ja lisätä ilman ohjetta. Kuluttajat kokevat harhaanjohtavaksi myös tilanteet, joissa valokuvuihin on käytetty syötäväksi kelpaamattomia raaka-aineita, jolloin kuluttajalla ei ole mahdollisuutta saavuttaa valokuvan mukaista lopputulosta:

*“Jos noudatat ohjetta, saat sen näköisen, mitä sulle luvataan siinä ja miltä se näyttää myös kuvassa. Et se ruokakuva ei ole joku sellainen ruokataide, jossa on käytetty kuvaan jotain sellaisia juttuja, joita ei voi syödä ja vaan sen takia, että saadaan hieno visuaalinen kuva. Lopuksi huomaatkin, et ohjeiden mukaan tekemällä ei voi tulla samanlaista kuin kuvassa. Musta se on huijausta.” (H8)*

Ruoan tai leivonnaisen herkullinen maku mielletään usein kaikkein tärkeimmäksi kriteeriksi itseä miellyttävälle reseptille. Maun lisäksi tärkeinä pidetään myös terveellisiä itselle sopivia raaka-aineita ja omaan vaativuustasoon sopivia työvaiheita. Jos ruoka tai leivonnainen ei maistu kuluttajan mielestä hyvältä, kaikki edellä mainitut tekijät toimivan reseptin määrittelyyn liittyen menettävät merkitystään tai muuttuvat jopa turhiksi. Maku on yleensä tärkein tekijä esimerkiksi siinä, päättääkö kuluttaja käyttää reseptiä uudelleen. Kuluttajat arvioivat kuitenkin myös sitä, kuinka sujuvasti lopputulokseen päästiin valmistusprosessin avulla. Resepti koetaan vielä paremmaksi, jos hyvän maun lisäksi kuluttaja voi oppia reseptin avulla jotakin uutta, jota hän voi parhaimmillaan hyödyntää myös käyttäessään muita reseptejä.

Vidgen (2016, 55) tutkimuksen mukaan 16–25-vuotiaiden nuorten syömiseen liittyviä tietoja, taitoja ja käyttäytymistä selvitetessä ilmeni, että nuorilla on odotus tai halu siihen, että jokapäiväisen ruoan tulisi maistua hyvältä. Mannisen ja Palojoen (2012, 84–85) tutkimuksen mukaan ruoanvalmistus synnyttää iloa ruokailun onnistuessa, esimerkiksi silloin, kun ruoka maistuu hyvältä ja tuo syöjille nautintoa. Jos ruoalta odotetaan hyvää makua, voidaan todennäköisesti olettaa, että samanlaiset vaatimukset saatetaan asettaa myös resepteille, kuten tässä tutkimuksessa.

## 6 Johtopäätökset

Tutkimuksessa analysoitiin kuluttajien arvostamia ominaisuuksia toimivassa reseptissä. Aikaisemmat tutkimukset ovat keskittyneet tarkastelemaan esimerkiksi reseptisuosituksia kuluttajien antamien reseptiarvioiden perusteella (mm. Teng ym. 2012), erilaisia lähteitä reseptien julkaisemiseen (mm. (Floyd & Forster 2017), reseptien yhteyttä syömistottumuksiin ja ravitsemukseen (mm. West ym. 2013) sekä reseptien käyttöön liittyviä haasteita kotitalousopetuksessa (Brunosson ym. 2014). Kohdistin katseeni reseptien sisältöön kuluttajien näkökulmasta, koska käyttäjien näkemykset resepteistä ovat jääneet aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa huomiotta.

Tutkimuksessa löydökseksi saatiin kaksi pääluokkaa: *reseptin valitseminen* ja *reseptin käyttäminen*, joista molemmat liittyvät olennaisesti toimivaan reseptiin. Resepti halutaan valita, jos kuluttaja saa sen avulla uutta inspiraatiota, reseptistä pystytään muodostamaan itseä miellyttävä kokonaiskuva nopeasti ja resepti vaikuttaa luotettavalta. Reseptin käyttäminen koetaan mielekkääksi, jos reseptin noudattaminen sujuu helposti ja vaivattomasti niin, että kuluttaja voi saavuttaa onnistuneen lopputuloksen reseptin avulla. Lopputuloksen tulee vastata reseptiin liitettyjä mielikuvia, jotka syntyvät kuvallisen ja kirjoitetun viestinnän avulla. Tutkimuksen perusteella ei ole olemassa yksiselitteistä ”hyvää reseptiä”, vaan tähän vaikuttavat esimerkiksi yksilölliset mieltymykset, taitotaso sekä se, millaisessa tilanteessa reseptiä käytetään.

Tutkimus on linjassa aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa, mutta tulokset sisältävät myös ominaisuuksia, joita ei löydy muista julkaisuista. Kuten myös tämän tutkimuksen perusteella, Pugseen ja Niyomyvanichin (2015, 182) mukaan muiden antamat kommentit voivat helpottaa reseptin valitsemista. Vidgen (2016, 55) tutkimuksen mukaan maku on olennainen tekijä ruoassa, jonka lisäksi Mannisen ja Palojoen (2012, 84–85) tutkimuksen perusteella ruoanvalmistus tuottaa iloa, kun ruoka maistuu hyvältä. Haastateltavat kertoivat maun olevan yksi reseptin tärkeimmistä ominaisuuksista. Carrollin (2010, 69) mukaan valokuvia käytetään apuna reseptien käyttämisessä. Toisaalta tämän tutkimuksen mukaan valokuvia käytetään reseptien käyttämisen lisäksi myös apuna reseptin valitsemisessa.

Kuluttajat toivovat reseptiltä samankaltaista rakennetta kuin Hertzmannin (2010), Lofgrenin (2013) ja Tengin ym. (2012.) kuvailuissa reseptien sisällöstä.

Aiemmat reseptien käyttöön liittyvät tutkimukset sisältävät viitteitä ominaisuuksista, joita kuluttajat arvostavat toimivissa resepteissä. Esimerkiksi Tengin ym. (2012) mukaan kuluttajien antamat reseptiarviot kertovat siitä, millaiset reseptit miellyttävät kuluttajia. Reseptisuositukseen liittyvät tutkimukset eivät kuitenkaan ole avanneet kattavasti kuluttajien arvostamia ominaisuuksia, joihin heidän antamansa reseptiarvionsa perustuvat. Tutkimus tuotti uutta ja käytännöllistä tietoa siitä, minkälaisia ominaisuuksia kuluttajat arvostavat toimivassa reseptissä. Kuluttajat arvioivat reseptien toimivuutta subjektiivisesti omien toiveiden, kiinnostusten ja tarpeidensa kautta. Myös esimerkiksi Shidochin ym. (2009, 9) mukaan kuluttajien toiveet resepteille ovat subjektiivisia, jolloin resepteissä on tärkeää huomioida kuluttajien yksilölliset terveydentilat ja mieltymykset. Tämän tutkimuksen avulla saatiin kuitenkin myös täysin uutta sekä aiempia tutkimuksia laajempaa tietoa siitä, kuinka kuluttajien mieltymykset voidaan huomioida reseptien toteutuksessa. Tutkimustulokset sisältävät monipuolisesti erilaisia ominaisuuksia sekä reseptien valitsemiseen, mutta myös käyttämiseen liittyen, joita ei ole aiemmissa tutkimuksissa käsitelty erillisinä osa-alueina.

Kuluttajia yhdistää ajatus siitä, että toimiva resepti helpottaa ruoanvalmistusta ja leivontaa. Silloin kun resepti onnistuu tehtävässään, kuluttaja saa inspiraation siitä, mitä hän voisi valmistaa ja kuinka itseään miellyttävään lopputulokseen päästään mahdollisimman sujuvasti. Toimivassa reseptissä koko ajatusprosessi ruoan tai leivonnaisen ideoimisesta lopputuloksen saavuttamiseen on tehty täysin valmiiksi, jonka lisäksi koko prosessi on kuvattu selkeästi ja helposti ymmärrettävästi niin, että myös muut voivat saavuttaa kirjoittajan asettaman tavoitteen. Huolellinen toteutus valokuvissa, videoissa, tekstissä ja visuaalisessa kokonaisuudessa edesauttavat reseptin valintaa, mutta helpottavat myös sen käyttöä.

Tutkimus on hyödyllinen esimerkiksi kotitalousopettajille, jotka laativat reseptejä kuluttajien käyttöön. Tulokset antavat viitteitä siitä, minkälaisia ominaisuuksia kannattaa huomioida reseptien tuottamisessa. Vaikkei reseptien rakenteeseen

ole sääntöjä, ne sisältävät usein samoja ominaisuuksia, joita kuluttajat tutkimuksen mukaan toivovat. Tieteellisesti hankittu aineisto ja tulokset voivat kuitenkin ohjata vahvistamaan näiden käytäntöjen toteutumista reseptien kirjoittamisessa.

Vaatimukset toimivalle reseptille saattaisivat olla erilaisia, jos haastateltavilla olisi vähemmän ruoanvalmistus- ja leipomiskokemusta tai jos he olisivat esimerkiksi lapsia tai heillä olisi älyllisiä kehityshäiriöitä, kuten Brunossonin ym. (2014) tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuneet haastateltavat toivovat reseptien olevan lyhyitä ja napakoita, koska he eivät koe tarvitsevänsä yksityiskohtaisia ja tarkkoja ohjeita. Knuuttilan (2016) mukaan kirjoittajan tulee päättää, mikä tieto on tärkeää. Esimerkiksi kakkuohjeessa ei tarvitse kertoa, mitä kakku tai jauhot ovat. Kypsenysaika ja -lämpötila on kerrottava, mutta ei ole tarpeen kuvailla, miltä uuni näyttää tai kuinka se laitetaan päälle. (Mts., 89.) Jos resepti on suunnattu kuluttajille, joilla ei ole lainkaan aiempaa kokemusta ruoanvalmistuksesta, leivonnasta tai keittiötyöskentelystä, Knuuttilan mainitsemat esimerkit saattaisivat olla olennaisessa asemassa toimivassa reseptissä. Useimmat reseptit eivät kuitenkaan sisällä esimerkin kaltaisia yksityiskohtia, jolloin kuluttajalla oletetaan olevan myös aiempaa osaamista. Tarvitaan riittävät tiedot ruoanvalmistuksesta ennen kuin reseptejä osataan siirtää käytännön toiminnaksi (Brunosson ym. 2014, 416–417).

Jotta voidaan tarjota reseptejä, jotka palvelevat mahdollisimman hyvin kuluttajien tarpeita, on tärkeää tuntee kohdeyleisö, koska kuluttajien taitotasossa ja kiinnostuksessa voi olla suuriakin eroja. Tätä voi helpottaa sosiaalisen median kanavista kerättävä analytiikka, jolla voidaan selvittää, kenet julkaisu on tavoittanut. Reseptejä julkaisevien alustojen identifioituminen tiettyihin teemoihin, kuten esimerkiksi kasvisruokaan, edesauttaa sitä, että myös reseptien käyttäjät ovat todennäköisesti kiinnostuneita kasvisruoasta. Vapaan sivistystyön ruoanvalmistuskurssit keskittyvät yleensä tiettyihin ennalta määriteltyihin teemoihin, joten lähtökohtaisesti kurssille osallistuvat kuluttajat ovat kiinnostuneista resepteistä, joita kyseisellä kurssilla käytetään. Toisaalta, vaikka kuluttajat olisivat kiinnostuneita esimerkiksi tietyn kurssin tai reseptejä julkaisevan tahon teemoista, kuluttajien aiempi osaaminen voi vaihdella suuresti, mikä vaikeuttaa reseptin kirjoittajan työtä. Yhtenä vapaan sivistystyön kurssien vahvuutena voidaan kuitenkin nähdä mahdollisuus vuorovaikutukseen paremmin kuin reseptejä käytettäessä monissa

muissa tilanteissa. Vapaan sivistystyön kursseilla kuluttaja saa tarvittaessa suullisesti lisäohjeita ja tarkennuksia reseptin noudattamiseen liittyen.

Aihetta tulee tutkia lisää myös muista näkökulmista tai kvantitatiivisin menetelmin, jotta saadaan vielä tarkempi kuvaus siitä, millaiset ominaisuudet muodostavat kuluttajien mielestä toimivan reseptin, Onnistunein lopputulos voidaan saavuttaa molempia menetelmiä hyödyntämällä, jolloin kvalitatiivisilla menetelmillä saavutetun syvällisen ymmärryksen avulla voidaan muodostaa hypoteeseja, joita voidaan todentaa tilastollisesti yleistettävillä kvantitatiivisilla metodeilla (Alasuutari 2011, 231). Etenkin, jos aihetta tutkitaan kvantitatiivisin metodein, ruoanvalmistuksen ja reseptien käyttämisen termit tulee määritellä tutkittaville epäselvyyksien välttämiseksi.

Reseptien valitsemiseen ja käyttämiseen liittyy olennaisesti myös se, mistä reseptejä haetaan. Jotta voidaan saada syvällisempi näkemys siitä, millaiset tekijät muodostavat kuluttajien mielestä toimivan reseptin, tarvitaan lisätutkimusta myös tästä näkökulmasta. Osa kuluttajista kertoi haastatteluiden aikana myös siitä, mistä he etsivät reseptejä. Näiden kertomusten mukaan reseptin lähde saattaa vaikuttaa siihen, millaisia odotuksia ja toiveita kuluttajilla on reseptille. Ammattimaisilta lähteiltä odotetaan parempaa tasoa kuin amatöörien julkaisemilta resepteiltä. Reseptejä voi laatia ja julkaista lähes kuka tahansa, mutta etenkin ammattilaisten olisi tärkeää tietää, millainen resepti palvelee kuluttajia mahdollisimman hyvin.

Haastattelut antoivat viitteitä myös siitä, että reseptien vähäiselle käytölle ei ole syynä reseptien *huonous* vaan enemmänkin se, ettei itseään kiinnostaviin resepteihin välttämättä *törmätä* sattumalta tai niitä voi olla vaikea löytää. Osa kokee tärkeämpänä säästää aikaa valmistamalla keskinkertaista ruokaa ilman reseptiä, kuin käyttämällä aikaa sopivan reseptin etsimiseen, valitsemiseen ja valmistamiseen, vaikka lopputulos voisikin olla edellistä tilannetta onnistuneempi. Reseptien sisällön lisäksi huomiota tulisi kiinnittää myös siihen, että kuluttajat löytävät itseään miellyttäviä reseptejä vaivattomasti.

Ruoka, ruoanvalmistus, leipominen ja leivonnaiset liittyvät monilla etenkin juhlapyhiin ja perinteisiin, joihin liittyvät vahvasti esimerkiksi tietyt reseptit. Koposen ym. (2018, 59) mukaan enemmän aikaa ja vaivaa vaativia aterioita sekä juhlapyhiin liitettyjä ruokalajeja valmistetaan ja syödään enemmän yhdessä kuin yksin. Haastatteluiden perusteella ilmeni, että monien arkiruoanvalmistus on pandemian ja lisääntyneen kotona vietetyn ajan myötä lisääntynyt. Sen sijaan ruoanvalmistus ja etenkin leipominen erityistilanteisiin ja juhliin on vähentynyt, koska sosiaalisia kontakteja on pyritty välttämään. Ruoanvalmistukseen ja syömiseen liittyvä sosiaalisuus on saattanut vähentyä ainakin oman ydinperheen ulkopuolella, jonka vuoksi myös kuluttajien tarpeet resepteille ovat saattaneet muuttua. Reseptejä suunnitellessa tulisi huomioida esimerkiksi annoskoot ja hävikin vähentäminen. Leivontareseptit ovat usein suunniteltu usealle henkilölle, jolloin ne eivät välttämättä palvele tämänhetkisiä tarpeita monissa kotitalouksissa. Kuluttajat saattavat myös pyrkiä välttämään sellaisia reseptejä, jotka sisältävät raaka-aineita, joille he eivät keksi käyttöä erityistilanteita lukuun ottamatta. Toisaalta lisääntynyt kodeissa vietetty aika on saattanut lisätä myös ajankäyttöä uusien taitojen opetteluun ja niihin liittyvien reseptien käyttämiseen liittyen. Reseptitutkimusta kannattaa jatkotutkimuksessa lähestyä myös poikkeusolojen tuomien muutosten näkökulmasta.



## Lähteet

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0* (4. uudistettu painos). Vastapaino.
- Aulanko, M., Kiikka, K., Malin, A. & Soljanto, H. (2012). Työn ja toiminnan tutkiminen ruoanvalmistustystyössä. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah, M. Vieltojärvi & P. Palojoki (toim.), *Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin*, 107–122. Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos.
- Belasco, W. (2008). *Food: The key concepts*. Berg.
- Beetham, M. (2017). Of Recipe Books and Reading in the Nineteenth Century: Mrs Beeton and her Cultural Consequences. Teoksessa J. Floyd & L. Forster (toim.), *The Recipe Reader: Narratives-Contexts-Traditions*. Routledge.
- Begley, A. & Gallegos, D. (2010b) What's cooking for dietetics? A review of the literature. *Nutrition & Dietetics*, 67, 26–30.
- Brunosson, A., Brante, G., Sepp, H., & Mattsson Sydner, Y. (2014). *To use a recipe—not a piece of cake. Students with mild intellectual disabilities' use of recipes in home economics*. International journal of consumer studies, 38(4), 412–418.
- Carroll, R. (2010). The visual language of the recipe. Teoksessa R. Hosking (toim.), *Food and Language: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cooking 2009*, 62–72. Oxford Symposium.
- Cotter, C. (1997) Claiming a piece of the pie: how the language of recipes defines community. In Recipes for Reading. Teoksessa A. Bower (toim.), *Community Cookbooks, Stories, Histories*, 50–71. University of Massachusetts Press, Amherst, MA.
- Daniels, S., Glorieux, I., Minnen, J., & van Tienoven, T. P. (2012). More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 58(3), 1050–1056.
- Davis, H., Nansen, B., Vetere, F., Robertson, T., Brereton, M., Durick, J., & Vaisutis, K. (2014). Homemade cookbooks: a recipe for sharing. In *Proceedings of the 2014 conference on Designing interactive systems*, 73–82.
- Figoni, P. (2011). *How baking works: exploring the fundamentals of baking science*. John Wiley & Sons.
- Fischler, C. (2011). Commensality, society and culture. *Social science information*, 50(3–4), 528–548.

- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Information. International Social Science Council*, 27(2), 275–292.
- Fisher, H., du Rand, G., & Erasmus, A. (2012). The power of food images to communicate important information to consumers. *International Journal of Consumer Studies*, 36(4), 440–450.
- Floyd, J., & Forster, L. (2017). The Recipe in its Cultural Contexts. Teoksessa J. Floyd & L. Forster (toim.), *The Recipe Reader: Narratives-Contexts-Traditions*. Routledge.
- Forbes, P., & Zhu, M. (2011) Content–boosted matrix factorization for recommender systems: Experiments with recipe recommendation. In *Proceedings of Recommender Systems*, 261–264.
- Fordyce-Voorham, S. (2017). An evaluation tool for measuring food skills acquisition. *British Food Journal*, 119(5), 1028–1044.
- Freyne, J., & Berkovsky, S. (2010). Intelligent food planning: personalized recipe recommendation. In *IUI, ACM*, 321–324.
- Freyne, J., & Berkovsky, S. (2010). Recommending food: Reasoning on recipes and ingredients. *International Conference on User Modeling, Adaptation, and Personalization*, 381–386. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Gerritsen, S., Egli, V., Roy, R., Haszard, J., Backer, C. D., Teunissen, L., ... & Te Morenga, L. (2020). Seven weeks of home-cooked meals: changes to New Zealanders' grocery shopping, cooking and eating during the COVID-19 lockdown. *Journal Of the Royal Society Of New Zealand*, 1–19.
- Hertzmann, P. (2010). Recipe Structure – An Historical Survey. Teoksessa R. Hosking (toim.). *Food and Language: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cooking 2009*. Oxford Symposium, 162–173.
- Höijer, K., Hjalmeskog, K., & Fjellström, C. (2011). 'Food with a purpose' – Home Economics teachers' construction of food and home. *International journal of consumer studies*, 35(5), 514–519.
- Kaufmann, J. C. (2010). The meaning of cooking. Polity.
- Knuuttila, M. (2016). Cooking and Cookbooks in Nineteenth-Century Finland: Changes in Cooking Methods, Recipe Writing, and Food Textualization. *Journal of Finnish Studies*, 19(1), 85–103.
- Koponen, S., & Mustonen, P. (2020). Eating alone, or commensality redefined? Solo dining and the aestheticization of eating (out). *Journal of Consumer Culture*, 1469540520955219.

- Koponen, S., Niva, M. & Mäkelä, J. (2018). Yksin ja yhdessä syöminen modernissa kulutusyhteiskunnassa. Teoksessa J. Autio, M. Autio, E. Kyllälahti & M. Pantzar (toim.), *Kulutus ja talous – Näkökulmia yhteiskunnan muutokseen: Juhlakirja professori Visa Heinosen 60-vuotispäiväksi*, 55–67. Department of Economics and Management Publications, Nro 70, Helsingin yliopisto, Taloustieteen osasto.
- Kusmierczyk, T., Trattner, C., & Nørvåg, K. (2015). Temporality in food recipe consumption and production. In *Proceedings of the 24th International Conference on World Wide Web*, 55–56.
- Kusmierczyk, T., Trattner, C., & Nørvåg, K. (2016). Understanding and predicting verkko food recipe production patterns. In *Proceedings of the 27th ACM conference on hypertext and social media*, 243–248.
- Kuula, A. (2011). *Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys* (2., uudistettu painos). Vastapaino.
- Lofgren, J. (2013). Food Blogging and Food-related Media Convergence. *M/C Journal*, 16(3).
- Manninen, S. & Palojoki, P. (2012). Ruokaa ja iloa – valokuva haastatteluaineiston keräämisen tukena. Teoksessa H. Janhonen-Abruquah, M. Vieltöjärvi & P. Palojoki (toim.), *Ruoka, kulttuuri ja oppiminen. Näkökulmia ruokatutkimuksen menetelmiin*, 73–89. Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos.
- Matikainen, J. (2009). *Sosiaalisen ja perinteisen median rajalla*. Viestinnän laitoksen tutkimusraportteja, 3. Helsingin yliopisto, Viestinnän tutkimuskeskus CRC.
- Matikainen, J. (2008). Sosiaalinen media – millaista sosiaalisuutta? *Media & Viestintä*, 31(4).
- Matwick, K., & Matwick, K. (2014). Storytelling and synthetic personalization in television cooking shows. *Journal of pragmatics*, 71, 151–159.
- McCay–Peet, L., & Quan–Haase, A. (2017). What is social media and what questions can social media research help us answer. *The SAGE handbook of social media research methods*, 13–26.
- Meah, A. (2013). Cooking. Teoksessa P. Jackson (toim.), *Food words. Essays in culinary culture*, 59–63. London: Bloomsbury.
- Mennell, S. (1996). *All manners of food: eating and taste in England and France from the Middle Ages to the present*. University of Illinois Press.
- Morrison, E., & Young, I. (2019). The missing ingredient: food safety messages on popular recipe blogs. *Food Protection Trends*, 39(1), 28–39.

- Mäkelä, J. (2002). *Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Väitöstutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus.
- Mäkelä, J., Palojoki, P., & Sillanpää, M. (2003). *Ruisleivästä pestoon: näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY.
- Norrick, N. (2011) Conversational recipe telling. *Journal of Pragmatics*, 43, 2740–2761.
- Norrick, N. (1983). Recipes as texts: technical language in the kitchen. Teoksessa R. Jongen (toim.). *Sprache, Diskurs und Text*, 173–183. Niemeyer, Tübingen.
- Perrin, A. (2015). *Social Media Usage: 2005–2015: 65% of Adults Now Use Social Networking Sites – A Nearly Tenfold Jump in the Past Decade*. Pew Research Trust.
- Perry, E., Thomas, H., Samra, R., Edmonstone, S., Davidson, L., Faulkner, A., Petermann, L., Manafò, E. & Kirkpatrick, S. (2017). Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public Health Nutrition*, 20(13), 2406–2415.
- Pichert, H. (1986). Neue Entwicklunden bei Electrohausgeräten unter besonderer Berücksichtigung des Umweltschutzes. *Hauswirtschaft und Wissenschaft* 34 (6), 320–332.
- Poelman, M. P., Gillebaart, M., Schlinkert, C., Dijkstra, S. C., Derksen, E., Mensink, F., Hermans, R., Aardening, P., de Ridder, D. & de Vet, E. (2021). Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands. *Appetite*, 157, 105002.
- Principato, L., Secondi, L., Cicatiello, C., & Mattia, G. (2020). Caring more about food: The unexpected positive effect of the Covid-19 lockdown on household food management and waste. *Socio-Economic Planning Sciences*, 100953.
- Pugsee, P., & Niyomvanich, M. (2015). Sentiment analysis of food recipe comments. *ECTI Transactions on Computer and Information Technology (ECTI-CIT)*, 9(2), 182–193.
- Raitakari, J. (2016). "Usein saan safkainspiksen nimenomaan blogista.": Tarkastelussa kolmen ruokablogin lukijat. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi*, 424–431. Tampere: Vastapaino.

- Salvio, P. M. (2012). Dishing it out: Food blogs and post-feminist domesticity. *Gastronomica: The Journal of Food and Culture*, 12(3), 31–39.
- Schellewald, A. (2021). Communicative Forms on TikTok: Perspectives From Digital Ethnography. *International Journal of Communication*, 15, 21.
- Schneider, E. P., McGovern, E. E., Lynch, C. L., & Brown, L. S. (2013). Do food blogs serve as a source of nutritionally balanced recipes? An analysis of 6 popular food blogs. *Journal of nutrition education and behavior*, 45(6), 696–700.
- Shidochi, Y., Takahashi, T., Ide, I., & Murase, H. (2009). Finding replaceable materials in cooking recipe texts considering characteristic cooking actions. In *Proceedings of the ACM multimedia 2009 workshop on Multimedia for cooking and eating activities*, 9–14.
- Soljanto, H. & Palojoki P. (2015). Kotitalousopettajan käytännön ruoanvalmistustaidot ja kehittyvä asiantuntijuus. Teoksessa H. Janhonen-Abreuquah & P. Palojoki (toim.), *Luova ja vastuullinen kotitalousopetus*, 107–120. Helsingin yliopisto, opettajankoulutuslaitos.
- Svensson, M., Höök, K., and Cöster, R. (2005). Designing and evaluating kalas: A social navigation system for food recipes. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction (TOCHI)* 12(3), 374–400.
- Teng, C. Y., Lin, Y. R., & Adamic, L. A. (2012). Recipe recommendation using ingredient networks. In *Proceedings of the 4th Annual ACM Web Science Conference*, 298–307.
- Truman, E., Lane, D., & Elliott, C. (2017). Defining food literacy: A scoping review. *Appetite*, 116, 365–371.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
- Vidgen, H. & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59.
- Vidgen, H. (2016). A definition of food literacy and its componets. Teoksessa H. Vidgen (toim.), *Food Literacy. Key Concepts for Health and Education*, 35–65. London & New York: Routledge.
- Wagner, C., Singer, P., & Strohmaier, M. (2014). The nature and evolution of verkko food preferences. *EPJ Data Science*, 3, 1–22.

- West, R., White, R. W., & Horvitz, E. (2013). From cookies to cooks: Insights on dietary patterns via analysis of web usage logs. In *Proceedings of the 22nd international conference on World Wide Web*, 1399–1410.
- Zhang, Q., Hu, R., Mac Namee, B., & Delany, S. J. (2008). Back to the Future: Knowledge Light Case Base Cookery. In *ECCBR Workshops*, 239–248.

## **Liitteet**

### **LIITE 1**

Haastattelurunko haastatteluihin 1–3

Ikä

Sukupuoli

Kuvailua omista taidoista ja tottumuksista ruoanvalmistukseen ja leipomiseen liittyen

Oletko käyttänyt reseptejä? Kuinka usein käytät reseptejä?

Miksi käytät tai et käytä reseptejä?

Millaiset tekijät ovat sinulle tärkeitä reseptissä?

Millaiset tekijät ovat sinulle tärkeitä reseptin rakenteessa ja sisällössä? (Esimerkiksi otsikko, lisätiedot reseptistä, raaka-aineet, työvaiheet, kuvat, videot)

**LIITE 2**

Täydennys haastattelurunkoon haastatteluissa 4–11

Mihin kiinnität ensimmäisenä huomiosi tutustuessasi uuteen reseptiin?

Miksi käytät tai et käytä samaa reseptiä uudelleen?

Oletko kokenut haasteita käyttäessäsi reseptejä? Millaisia?

Onko jokin käyttämäsi resepti ollut mielestäsi huono? Miksi?